



جامعة اليرموك
كلية التربية
قسم علم النفس الإرشادي والتربوي

الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك

**The Relationship of Emotional Stability with
Self-Control among Yarmouk
University Students**

إعداد

رمزي محمد حسن عطية

إشراف الدكتور

فيصل خليل الربيع

الفصل الدراسي الثاني

2014

الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك

إعداد

رمزي محمد عطية

بكالوريوس إرشاد نفسي، جامعة اليرموك، 2011

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص علم النفس
التربوي، جامعة اليرموك، إربد، الأردن

وافق عليها

فيسل خليل الربيع..... مشرفاً رئيساً

أستاذ مساعد في علم النفس التربوي، جامعة اليرموك

عبدالناصر ذياب الجراح..... عضواً

أستاذ مشارك في علم النفس التربوي، جامعة اليرموك

أحمد فلاح العنوان..... عضواً

أستاذ مشارك في علم النفس التربوي، الجامعة الهاشمية

تاريخ مناقشة الرسالة

2014 /3/30

الإهداء

إلى والدي العزيزين... حفظه الله ورحمهما...

إلى والدتي الحبيبة التي سهرت الليالي الطوال وغمرتني بالحب والحنان

وما نزلت الشمعة المضيئة في حياتي... طاعة وبراً...

إلى إخواني وأخواتي الذين كانوا عوناً لي على تحمل أعباء الحياة...

ومنحوني كل الحب والتقدير والاحترام... تقديراً واحتراماً...

إلى جميع هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع...

الباحث
رمزي عطية

شكر وتقدير

الحمد لله كما ينبغي لجلال وجهه، وعظيم سلطانه، والشكر له على توفيقه وامتنانه،
والصلاة والسلام على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم القائل: "من لا يشكر الناس لا يشكر الله".

لا يسعني وقد أنهيت إعداد هذه الرسالة، إلا أن أعترف لكل ذي فضل عليّ بفضلته، فإن
أهل الفضل والعطاء هم أهل للشكر والثناء.

أتقدم بالشكر الجزيل لأستاذي الفاضل الدكتور فيصل خليل الربيع، الذي منحني شرفاً
عظيماً بالإشراف على هذه الرسالة، وعاش معي متاعبها، فقد قدم لي من وقته الثمين، وعلمه
الغزير، وخبراته الغنية الشيء الكثير، مما أنار لي دروب البحث، وساعدني في التغلب على كثير
من صعوباته، فله مني كل الشكر والثناء والتقدير والاحترام.

كما أتقدم بالشكر والعرفان لأعضاء لجنة المناقشة الدكتور عبدالناصر ذياب الجراح،
والدكتور أحمد فلاح العلوان، اللذين تفضلاً بقبول مناقشة هذه الرسالة، وتحملاً عناء قراءتها،
وتقويمها، وإبداءهما ملحوظات قيمة ساهمت في إثراء هذه الرسالة.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

الباحث

رمزي عطية

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
الإهداء	ب
شكر وتقدير	د
قائمة المحتويات	هـ
قائمة الجداول	ز
قائمة الملاحق	ح
الملخص باللغة العربية	ط
الفصل الأول: خلفية الدراسة وأهميتها	
مقدمة	1
الاتزان الانفعالي	5
أهمية الاتزان الانفعالي	6
النظريات التي تناولت الاتزان الانفعالي	9
العوامل المؤثرة بالاتزان الانفعالي	12
مبادئ تحقيق الاتزان الانفعالي	13
مفهوم ضبط الذات	15
أساليب ضبط الذات	17
نظريات ضبط الذات	21
العوامل المؤثرة بضبط الذات	24
مشكلة الدراسة وأسئلتها	29
أهمية الدراسة	31
التعريفات الاصطلاحية والإجرائية	31
محددات الدراسة	32
الفصل الثاني: الدراسات السابقة	
الدراسات التي تناولت الاتزان الانفعالي	33
الدراسات التي تناولت ضبط الذات	38
التعقيب على الدراسات السابقة	44

الموضوع	الصفحة
الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات	
منهجية الدراسة	47
مجتمع الدراسة	47
عينة الدراسة	48
أداتا الدراسة	49
متغيرات الدراسة	57
إجراءات الدراسة	57
المعالجات الإحصائية	58
الفصل الرابع: نتائج الدراسة	
النتائج المتعلقة بالسؤال الأول	60
النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني	64
النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث	68
النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع	70
النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس	72
الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات	
مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول	73
مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني	75
مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث	77
مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع	79
مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس	81
التوصيات	83
قائمة المراجع	84
الملخص باللغة الانجليزية	109

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
48.....	(1): توزيع أفراد مجتمع الدراسة وفقاً لمتغيرات المستوى الدراسي والتخصص والجنس
48.....	(2): توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات المستوى الدراسي والتخصص والجنس
51.....	(3): قيم معاملات الارتباط بين الفقرات وكل مجال من المجالات والمقياس ككل
52.....	(4): قيم معاملات الثبات والاتساق الداخلي باستخدام معامل ارتباط بيرسون ومعادلة كرونباخ ألفا للمجالات والمقياس ككل
55.....	(5): قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والمقياس ككل
60.....	(6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجالات الاتزان الانفعالي والمقياس ككل
61.....	(7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مجال التحكم والسيطرة على الانفعالات
63.....	(8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مجال المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث
64.....	(9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على مقياس الاتزان الانفعالي ومجالاته تبعاً لمتغيرات المستوى الدراسي والتخصص والجنس
65.....	(10): تحليل التباين الثلاثي (3 Way ANOVA) على الاتزان الانفعالي ككل تبعاً لمتغيرات المستوى الدراسي والتخصص والجنس
66.....	(11): تحليل التباين المتعدد على مجالات الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغيرات المستوى الدراسي والتخصص والجنس
68.....	(12): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس ضبط الذات والمقياس ككل
70.....	(13): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس ضبط الذات تبعاً لمتغيرات المستوى الدراسي والتخصص والجنس
71.....	(14): تحليل التباين الثلاثي (3 Way ANOVA) على مقياس ضبط الذات ككل تبعاً لمتغيرات المستوى الدراسي والتخصص والجنس
72.....	(15): قيم معاملات الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson Correlation) بين مجالات الاتزان الانفعالي والاتزان الانفعالي ككل ومستوى ضبط الذات

قائمة الملاحق

الصفحة	الملحق
95.....	(1): مقياس الاتزان الانفعالي بصورته الأولية
98.....	(2): قائمة بأسماء المحكمين
99.....	(3): مقياس الاتزان الانفعالي بصورته النهائية
102.....	(4): مقياس ضبط الذات بصورته الأصلية بعد ترجمته
105.....	(5): مقياس ضبط الذات بصورته النهائية
108.....	(6): كتاب تسهيل مهمة موجه من عمادة كلية التربية في جامعة اليرموك إلى رئاسة الجامعة

الملخص

عطية، رمزي محمد. الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك. رسالة ماجستير، جامعة اليرموك. (2014). (المشرف: د. فيصل خليل الربيع).

هدفت هذه الدراسة الكشف عن الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك. تكونت عينة الدراسة من (749) طالباً وطالبة من طلبة جامعة اليرموك، تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام أداتين، الأولى مقياس الاتزان الانفعالي، والمكون من (54) فقرة، موزعة على مجالين، والثانية مقياس ضبط الذات، والمكون من (35) فقرة، وتم التحقق من مؤشرات صدقهما وثباتهما.

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك جاء بدرجة متوسطة. وجاء مجال التحكم والسيطرة على الانفعالات في المرتبة الأولى، وبدرجة متوسطة، في حين جاء مجال المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث في المرتبة الثانية، وبدرجة متوسطة. كما بينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي ككل، وفي مجال المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث، تعزى لمتغير الجنس، لصالح الذكور. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي ككل، وفي المجالات، تعزى لمتغيري المستوى الدراسي، والتخصص.

كما أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، جاء بدرجة متوسطة. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضبط الذات، تعزى لمتغير الجنس، لصالح الذكور. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضبط الذات، تعزى لمتغيري المستوى الدراسي، والتخصص. وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة

إحصائية بين مستوى الاتزان الانفعالي، ومستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، حيث كانت جميع قيم معاملات الارتباط بين مجالات الاتزان الانفعالي، والاتزان الانفعالي ككل، ومستوى ضبط الذات دالة إحصائياً.

الكلمات المفتاحية: الاتزان الانفعالي، ضبط الذات، طلبة جامعة اليرموك.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

مقدمة

يشهد عالم اليوم العديد من التوترات والأزمات والضغوط، بالإضافة إلى العديد من التغيرات والتطورات المتسارعة، التي لامست مختلف مجالات الحياة، الأمر الذي أدى إلى زيادة الأعباء، والضغوط والصعوبات التي يواجهها الأفراد خلال حياتهم، والتي أسهمت في إثارة القلق والخوف لديهم، وزيادة الانفعالات، واضطراب الذات، والتي قد تؤدي بالأفراد إلى فقدان الاتزان الانفعالي، وعدم القدرة على ضبط الذات، إذ أن هذه المتغيرات تُعد من أبرز المكونات الأساسية لشخصية الفرد، أضف إلى ذلك عوامل التربية والرعاية التي يتعرض لها الفرد أثناء حياته ابتداءً من التنشئة الاجتماعية، وخلال العملية التعليمية، وما بعدها، والتي قد يواكبها العديد من المؤثرات الفاعلة من خلال وسائل الاتصال، والتطور التكنولوجي، والمعرفي، والتغير في القيم والاتجاهات، وبالتالي فإن تأثير هذه المتغيرات في حياة الأفراد، وسلوكياتهم، ومن ضمنهم طلبة الجامعة، يضعهم أمام تحديات كبيرة ترتبط بمدى قدرتهم على تحقيق الاتزان الانفعالي، وضبط الذات.

وللانفعالات آثار سلبية متعددة قد تؤثر في تفكير الفرد بشكل لا يمكنه أن يصدر أحكاماً سليمة، كما قد تفقده اتزانه الانفعالي، والقدرة على ضبط ذاته، والتحكم في إرادته، كما أنها قد تجعله عرضةً للاضطرابات، مما يؤدي إلى أن يفقد الفرد السيطرة على سلوكياته، والانفعال لأبسط الأسباب، بحيث يصدر عنه انفعالات قوية قد لا تتفق مع بساطة الموقف الذي يواجهه، أو قد لا تتوافق معه، كما أن الاتزان الانفعالي ضروري من أجل التكامل النفسي، كتكامل عمليات التفكير بطرق منظمة ومتناسقة، وعمليات الوعي والإدراك، وهذه الجوانب تسهم في تحقيق التوافق

الشخصي والانفعالي لدى الأفراد بشكل يظهر في سلوكياتهم وتصرفاتهم تجاه المواقف المختلفة التي تواجههم في حياتهم (عرفات، 2009).

وتوجد الكثير من المشكلات السلوكية لدى الأفراد، والتي قد يكون لها جذور نفسية نتيجة لتأثير الانفعالات، وعدم توافق الشخصية، وبالنظر إلى طلبة الجامعة فهم عرضة للانفعالات، في ضوء ما يتعرضون له من مواقف قد تتفاوت، ما بين البيئة الجامعية، والبيئة الأسرية، وما يرتبط بها من مؤثرات محيطية بالبيئة المتسعة التي تشمل العديد من المؤثرات، والتي قد تضعهم أمام العديد من المشكلات والتحديات، والتي قد تسهم في تحريك، وإثارة الانفعالات لديهم، مما يسبب لهم اضطرابات في سلوكهم، وقد تكون نتائجها سلبية على حياتهم (دسوقي، 1995).

وتُعد الثورة العلمية والتكنولوجية من الركائز الأساسية التي أسهمت، ولا زالت في عملية التحول الثقافي والفكري والاجتماعي الذي انعكس على جميع جوانب الشخصية لدى مختلف الأفراد والمجتمعات، التي تظهر آثارها في سلوكيات الأفراد، والتي تتم عن الضغوط والأزمات النفسية والاجتماعية، والثقافية نتيجة لهذه التحولات. وتُعد المؤسسات التربوية بمختلف عناصرها ذات تأثير واضح في سلوك الطلبة، التي قد تسهم في الحد من هذه الضغوط، نظراً للدور الكبير الذي تؤديه في استثمار الطاقة البشرية، وإعدادها بشكل يسهم في قدرتها على مواجهة التحديات، انطلاقاً من كون المؤسسات التربوية تلعب دوراً أساسياً وفاعلاً في بناء شخصية الطالب (بطاينة والجوارنة، 2004).

وبالنظر إلى الأهداف التي تسعى العملية التعليمية إلى تحقيقها، فإنها لا تقف عند حد إكساب الطالب المعلومات، بل تمتد لتشمل العناية بشخصيته ككل متكامل في مختلف جوانبها العقلية والنفسية والاجتماعية، كي تجعل منه فرداً واثقاً من قدراته وإمكاناته، مدركاً ما له، وما عليه،

وما يجب أن يفعله من خلال اختياراته الحرة، وتحمله ما يترتب على تلك الاختيارات من نتائج، وأن يقبل تلك النتائج باعتبارها نتاج فعله، وسلوكه الشخصي (داوود والعبيدي، 1995).

وبالتالي فإن الفرد يجب أن يدرك مسؤوليته الذاتية، وأن يعمل على إيجاد الطرق التي تصله بالآخرين، من خلال بناء علاقات اجتماعية قائمة على الحب، والتفاعل المتبادل الذي يتيح له إبراز خصوصيته، وتفرده وتميزه، وهذا يتطلب منه أن يكون ذا شخصية تتسم بالالتزان والتوافق، والقدرة على ضبط الانفعالات، وتوجيهها بشكل إيجابي وصحيح (المسعودي، 2002).

وتُعد الانفعالات ركناً هاماً في حياة كل فرد، فهي ترتبط بجميع جوانب حياة الفرد اليومية، وتجعل من حياته شيء ممتع ومتنوع، وبدونها تصبح الحياة بلا معنى، وهي جزء هام من عملية النمو الشاملة والمتكاملة؛ لأنها أحد الأسس التي تعمل على بناء الشخصية السوية، حيث تعمل على توجيه الفرد نحو المسار النمائي الصحيح بكل ما تحمله من عواطف، وسلوك، وانفعالات مختلفة (السيد، 1998).

وانطلاقاً من أهمية الانفعالات في حياة الأفراد، ودورها البارز في التأثير بسلوكياتهم وتوجيهها، فقد تناولها العديد من الباحثين والتربويين بالبحث والدراسة، وتباينت الآراء حولها، وحول تعريفها. فقد عرف ورتمان (Wortman, 1992 : 350) الانفعال بأنه: "ردود فعل لا إرادية إلى حدٍ كبير تشمل تغيرات عميقة سواءً منظورة أو غير منظورة".

ويرى الطويل (1999: 212) أن الانفعال "شعور مضطرب، وخلل عام يصيب الفرد نفساً وجسداً، يؤثر إلى حدٍ كبير في تصرفاته وأفعاله، وخبراته الحسية والشعورية، وأعضاء جسمه الداخلية الفسيولوجية، وتحدث الانفعالات نتيجة لأسباب نفسية واجتماعية وبيئية".

أما كناني (2002: 399) فيرى أن الانفعال "حالة تغير في الكائن الحي يصاحبها اضطراب في السلوك، وهذا الاضطراب حاد، بحيث يشمل الفرد كله، ويؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية، ووظائفه الفسيولوجية الداخلية، وينشأ عن مصدر نفسي".

وعرف مطاوع (2004: 49) الانفعال بأنه: "حالة توتر في الكائن الحي تصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية، ومظاهر جسمانية خارجية، وتنشأ هذه الحالة من التوتر عن مصدر نفسي". ويعرفه الزغول والهنداوي (2007: 420) بأنه: "حالة إثارة سارة، أو غير سارة تحدث للكائن الحي نتيجة موقف يتضمن صراعاً، أو توتراً".

واستناداً إلى ما سبق يرى الباحث أن الانفعال حالة نفسية داخلية يصاحبها اضطراب وتوتر بشكل يؤثر في سلوك الفرد، وتصرفاته، واتزان الانفعالي، وقد تكون ناجمة عن عوامل، وأسباب نفسية، أو اجتماعية، أو بيئية.

وتختلف الانفعالات باختلاف شخصية الفرد، وسلوكه، فهناك من الأفراد ممن يتميزون باتزان عاطفي يجعلهم قادرين على التوافق مع المجتمع الذي يعيشون فيه، ومواجهة المواقف والمشكلات التي تواجههم، ومنهم من لا يستطيع ذلك، كما أن للاتزان الانفعالي أهمية كبيرة باعتباره صفة للأفراد الذين يتسمون بالقدرة والكفاءة على التعامل مع البيئة الاجتماعية والمادية، واستفادتهم من قدراتهم وطاقاتهم، وبالتالي فإنهم لا يشعرون بالذنب، ولديهم تقدير عالٍ للذات، وفهم أكثر للمواقف، والأحداث والتعامل معها (كفاي، 1998).

الاتزان الانفعالي

يشير الاتزان الانفعالي إلى الفرد الهادئ، الذي يتسم بالثبات الانفعالي، وتظهر عليه علامات قليلة من التهيج الانفعالي إزاء أي نوع من المعارضة والغضب، ويكون واقعياً في الحياة منضبطاً ذاتياً ومثابراً. ويُعد الاتزان الانفعالي ذلك الأساس، أو المحور الذي ينظم جميع جوانب النشاط النفسي، وخاصةً ما يرتبط بالانفعالات، أو التقلبات الوجدانية، من حيث تحقيقها لشعور الشخص بالاستقرار النفسي، أو باختلال هذا الاستقرار، وبالرضا عن نفسه، أو باختلال هذا الرضا، وبقدرته على التحكم في مشاعره، أو بإفلات زمام السيطرة من يديه، وعدم التمكن من إدارة المواقف بشكل إيجابي (سويف، 1996).

والاتزان الانفعالي هو الحالة التي يستطيع فيها الفرد إدراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه، ثم الربط بين هذه الجوانب، وما لديه من دوافع وخبرات، وتجارب سابقة من النجاح والفشل بشكل يساعده على اختيار، وتحديد نوع الاستجابة وطبيعتها، بما يتفق وطبيعة الموقف الذي يواجهه، بما يسمح بإظهار استجابة ملائمة تنتهي بالفرد إلى التوافق مع البيئة، والمساهمة الإيجابية في نشاطها، وفي الوقت نفسه تمنح الفرد حالة من الشعور بالرضا والسعادة نتيجة لتحقيقه جوانب إيجابية تجاه التعامل مع المواقف (عبد الفتاح، 1990).

وترى القطان (1986) أن الاتزان الانفعالي بمثابة جوهر العملية التوافقية للشخصية، بحيث يصدر عنها، أو ينعكس في نهاية الأمر كل شكل من أشكال التوافق، فتبدو في هذا المجال، أو ذاك من مجالات التوافق السوي، أو درجة من اللاسوية مما ينعكس بدوره على الاتزان الانفعالي.

كما أن الاتزان الانفعالي هو أحد سمات الشخصية المتوافقة، التي تتصف بالشجاعة في مواجهة التحديات، والحسم في اتخاذ القرارات المهمة، والقدرة على السيطرة، والضبط في تعبيره عن

انفعالاته وامتلاكه وجوداً مع الآخرين قائماً على الحب والتفاعل الذي لا يلغي خصوصيته وتفرد، وإنما يعمل على إدماجه مع الآخرين وتحقيق ذاته (المسعودي، 2002).

وتعرف يونس (2004: 36) الاتزان الانفعالي بأنه: "مقدرة الفرد السيطرة على انفعالاته والتحكم بها، وعدم إفراطه في التهيج الانفعالي، أو عدم الانسياق وراء تأثير الأحداث الخارجية العابرة والطارئة وصولاً إلى التكيف الذاتي والاجتماعي دون أن يكلف ذلك مجهوداً نفسياً كبيراً". ويرى الباحث أن الاتزان الانفعالي يشير إلى قدرة الفرد على السيطرة والتحكم بانفعالاته، بحيث لا تظهر هذه الانفعالات في سلوكه، بشكل يساعده على تحقيق التوافق والتكيف، مع المواقف التي تواجهه، أو مع البيئة المحيطة.

أهمية الاتزان الانفعالي

تظهر أهمية الاتزان الانفعالي كونه شرط من شروط السعادة، والطمأنينة، والكفاءة في التعامل مع البيئة المحيطة بالفرد، إذ يكون هناك موازنة بين أعمال العقل والانفعال، فكلما كان الفرد أكثر انفعالاً كان أقل كفاءة، وقدرة على إدارة الموقف، فالعمل الإبداعي ينخفض بشكل كبير في حالة التوتر النفسي عند مستوى معين، فحين تصل الاضطرابات الانفعالية إلى مستوى مرتفع يستحيل معها العمل بتعقل وذكاء وكفاءة، مما يفقد الفرد القدرة على الاتزان الانفعالي (حسن، 1989).

وتبرز أهمية الاتزان الانفعالي، وخاصةً لدى الطالب، إذ أن هذه السمة تساعد على تأدية وظائفه العقلية بنظام وتنسيق، كقدرة الطالب في التغلب والسيطرة على النزوات، وكبح جماح النفس، والحد من انفعالاتها، وهذا ما يساعده على أن يكون مَيَّالاً إلى العمل والتفكير النشط، وأن يكون أكثر قبولاً من قبل الآخرين، وأكثر نجاحاً في التأثير فيهم، ويزيد من قدرته على إقامة

علاقات ناجحة، أما عدم الاتزان الانفعالي، فإنه يؤثر بشكل مباشر وسلبي في سلوك الفرد، وضعف الإرادة، وعدم القدرة على التحكم بردود الفعل الصادرة تجاه المواقف والأفراد الآخرين (الربيعي، 1994).

وانطلاقاً من أهمية الاتزان الانفعالي، فقد تناولته معظم نظريات علم النفس، واعتبرته أحد الأهداف المهمة التي يسعى علم النفس إلى ترسيخها في شخصية الفرد. ويتضح مصطلح الاتزان الانفعالي ضمن مفهومين من مفاهيم علم النفس، وهما الاتزان والانفعال، فمفهوم الاتزان تشير إليه الكلمة (Stability)، والذي يشير إلى أن الفرد لديه قدر من الطاقة الثابتة بمقدار يميل إلى التوزيع بالتساوي داخل الكائن الحي، وهذا القدر الثابت الموزع بالتساوي يمثل الحالة المتوسطة للتوتر داخل الكائن الحي، وهي عملية الاتزان، أما الانفعالات فهي أحد المنظومات المكونة لبناء شخصية الفرد في مظهره الخارجي، وتعتبر عن مجموعة حدود النشاط المنظم السوي، وهذا يدل عليه لفظ (Emotion)؛ أي الحركة التي تتعدى الحدود، وتكون أهم المظاهر الانفعالية في سلوكيات الفرد (سليمان، 2006).

لقد أكد فرويد (Froud) على نظام الأنا باعتباره الجانب المسيطر، والمنظم للشخصية. وأن لهذا الجانب قدرة كبيرة في السيطرة على معظم سلوكيات الفرد، وملاءمتها مع الجوانب البيئية المناسبة، وإشباع الغرائز بطريقة متوازنة ومقبولة. ويرى بأن الفرد كلما كان نظام الأنا قوياً لديه كان أكثر اتزاناً، وأكثر توافقاً مع نفسه وبيئته. كما بين ماسلو (Maslow) أهمية الاتزان الانفعالي من خلال ما أشار إليه، من أن الإنسان طبيعة جوهريّة، إما أن تكون طبيعة خيرة، أو محايدة، ولكنها ليست شريرة. وأن النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة باتجاه تحقيق التوافق النفسي، كما أنه يحتاج إلى ظروف بيئية سليمة، فالبيئة غير السليمة، أو التي تعيق الفرد، ولا تسمح له بتحقيق رغباته وتطلعاته، قد تجعله عرضةً للاضطرابات السلوكية، كما أشار إلى أن

هناك مجموعة من الحاجات التي يسعى الفرد إلى تحقيقها، وأن الفرد الذي لا يستطيع تحقيق هذه الحاجات، فإنه يعجز عن التفكير بطريقة منطقية؛ بسبب ما ينتج عن ذلك من توتر نفسي، أو عدم وجود اتزان انفعالي. ويرى ماسلو أن الشخصية المتزنة تتسم بالقدرة على اتخاذ القرار دون الاعتماد على الآخرين في ذلك، والاحساس بدرجة عالية من قبول الذات والآخرين، بالإضافة إلى إدراك الحقائق بشكل موضوعي، والقدرة على مواجهة المشكلات بشكل أكثر حكمة ودراية وسيطرة، وفهم كافي لهذه المشكلات، والتعامل معها في ضوء ذلك (الربيعي، 1994).

كما أشار ألبورت (Alport) إلى أن الأهداف بعيدة المدى هي التي تميز الشخصية السوية عن الشخصية المضطربة انفعالياً، كما أن هذه الأهداف تُعد أمراً جوهرياً في شخصية الفرد الذي يتمتع بالاتزان الانفعالي. أما آيزنك (Eysenk)، فقد أشار إلى أن الاتزان الانفعالي يُعد بُعْداً من الأبعاد الأساسية في الشخصية، إذ يشكّل بُعد الاتزان الانفعالي خطأً متصلاً مستمراً يمتد بين نقطتين من القطب الموجب الذي يمثله الاتزان الانفعالي إلى القطب السالب الذي يمثله العصائية، وأن أي شخص يمكن أن يكون في أي مكان على هذا الخط المتصل، وأن جميع المواقع محتملة، ويمثل الاتزان الانفعالي الفرد الهادئ، والرزين، والثابت، والمنضبط، والمتفائل، والدقيق، أما الفرد غير المتزن انفعالياً، فيتمثل في سرعة الغضب، وعدم الاستقرار، والعداونية، والمزاج المتقلب، والإندفاع والتسرع. وبالتالي فإن الفرد المتزن انفعالياً، هو القادر على اختيار السلوك المناسب في أي وقت، والقادر على تحمل مسؤولية نتائج أفعاله والقرارات التي يتخذها، والقادر على إيجاد معنى للحياة، كما أن توجهه الأساسي يكون نحو المستقبل بشكل إيجابي، وقد يرتبط هذا المستقبل بالمجهول، الذي قد يقوده إلى القلق، لكنه يتقبل هذا القلق كضرورة لاستمرار الحياة، وهذا التقبل يأتي من خلال الشجاعة التي يبدئها الفرد في مواجهة مستقبله، ومحاولة بناء هذا المستقبل بشكل يقوده إلى السعادة والتوافق (سيدني، 1998).

ويشير روجرز (Rogarz) إلى أهمية الاتزان الانفعالي من خلال تأكيده على وجود جانبين للتحكم بالسلوك وتنظيمه، وهما الذات، والكائن الحي، ويعملان بشكل متكامل ومنسجم، فالاتزان الانفعالي يحدث نتيجة لهذا التعاون والتكامل، ويرى أن الفرد الذي يتمتع بالشخصية المتزنة يتصف بالقدرة على إدراك قدراته، وإمكاناته بشكل موضوعي، بالإضافة إلى قدرته على فهم وإدراك ما يحيط به في البيئة، وكذلك السعي وراء اكتساب الخبرة من خلال تجاربه الذاتية، والشعور بالحرية، وأن هذه الحرية مصدر اختياراته، التي يمتلكها دون الاعتماد على الآخرين في الوصول إلى أهدافه، وكذلك التمتع بالثقة بالنفس، مما يجعله قادراً على اتخاذ القرارات اعتماداً على خبراته الذاتية، وما يتمتع به من قدرات (الريعي، 1994).

النظريات التي تناولت الاتزان الانفعالي

لقد تناولت العديد من نظريات علم النفس الاتزان الانفعالي، وطبيعة هذه الانفعالات، وقد تباينت هذه النظريات في وصفها لهذه الانفعالات، ودورها في التأثير بشخصية الفرد، وفقدانه الاتزان الانفعالي، ومن أبرز هذه النظريات ما يلي:

أولاً: نظرية جيمس ولانك (James & Lank)

تشير هذه النظرية إلى أن الانفعال مجموعة من الإحساسات المختلفة التي تنشأ عن التغيرات العضوية، وتختلف هذه التغيرات باختلاف هذه الإحساسات، كما تشير هذه النظرية إلى أن المظاهر الجسمية والعضوية ليست نتيجة الانفعال، وإنما هي السبب في ظهور هذا الانفعال، الذي قد يفقد الفرد اتزانه الانفعالي، وقد واجهت هذه النظرية نقداً؛ لأنه من الصعب الجزم بأن التغيرات الجسدية هي الوحيدة المسؤولة عن الانفعالات (الداهري، 2008).

ثانياً: نظرية كانون – بارد (Canon – Bard)

لقد كان عالم النفس الأمريكي "كانون بارد" من أوائل الذين وجهوا النقد لنظرية جيمس ولانك، فقد أشار إلى أن ردود فعل الجسم الفسيولوجية لا تتمايز تمايزاً كافياً؛ لاستثارة الانفعالات المختلفة، التي قد تفقد الفرد اتزانها الانفعالي، فليس هناك فارق زمني بين الخبرة الانفعالية والتغيرات، بل كلاهما يحدث في نفس الوقت، وذلك انطلاقاً من أن المثير الانفعالي يتوجه نحو القشرة الدماغية مسبباً الوعي الذاتي بالخبرة الانفعالية، وفي نفس اللحظة يتوجه نحو الجهاز العصبي متسبباً في الاستثارة الجسمية الفسيولوجية، التي قد تؤثر في الاتزان الانفعالي للفرد (الريماوي، 2004).

ثالثاً: نظرية جانيه (Janneh)

تشير هذه النظرية إلى أن الانفعال يحدث نتيجةً لضعف الاتصال بالجهاز العصبي، مما يؤدي إلى انفصال النشاطات الوجدانية. ويترتب على انفصال النشاطات الوجدانية انعزال بعضها عن بعض، فيبقى منها جانباً مستبعداً عن الشعور، ويصبح حبيس الفرد لعدم إمكان الجهاز العصبي القيام بمهمته، مما يجعل هذه النشاطات تتخذ مسارات خاطئة تظهر في شكل انفعال، أو اضطراب، قد تسهم في فقدان الفرد السيطرة على انفعالاته، مما يفقده الاتزان الانفعالي (السيد، 1990).

رابعاً: النظرية المعرفية

تشير هذه النظرية إلى أن التفكير بشيء، وما يشعر به الفرد تجاه هذا الشيء، يرتبطان بشكل وثيق؛ حيث أن الإثارة الداخلية تُعدّ جزءاً من الانفعال، وبالتالي فإن طبيعة الانفعال الذي يصدر عن الفرد يعتمد على الطريقة التي يُدرك بها الموقف الذي يواجهه، ومدى تمييزه لهذا الموقف، وهذه العملية التمييزية هي عملية معرفية، وبالتالي يتمكن الفرد من تفسير مشاعره، وفي ضوء هذا التفسير يقرر الفرد كيف سيتصرف تجاه الموقف الذي يواجهه، فإن تمكن من السيطرة

على انفعالاته تبعاً لتفسيره، فإنه سيحقق اتزاناً انفعالياً، ويواجه الموقف بشكل إيجابي (الوقفي، 1998).

خامساً: النظرية السلوكية

ترى هذه النظرية أن الانفعال ينشأ نتيجة المشكلات التي يتعرض لها الفرد، والتي قد تؤدي إلى القيام باستجابات، أو ردود فعل غير متوافقة، قد تسهم في فقدان الفرد السيطرة على سلوكه، مما يفقده الاتزان الانفعالي، وبالتالي فإن هذه النظرية ترى أن الانفعال ناتج عن عدم السيطرة على السلوكات مما يؤدي إلى ظهور المشكلات لدى الفرد (السيد، 1998).

سادساً: نظرية الجشالت

تتعلق هذه النظرية في تفسيرها للانفعال من خلال الكشف عن العلاقة بين الفرد المنفعل، وسبب هذا الانفعال، وخاصةً الدور الذي يلعبه الفرد في هذا الانفعال، وتهتم هذه النظرية في تحديد التغيرات التي تحدث لدى الفرد عند الانفعال، بالإضافة إلى الاستجابات التي يبديها تجاه البيئة المحيطة به، وهذا ما تشير إليه النظرية بانهايار الحدود التي تفصل بين العالم الداخلي للفرد، والعالم الخارجي له، مما يفقده السيطرة على انفعالاته (الريماوي، 2004).

سابعاً: نظرية التحليل النفسي

تتعلق هذه النظرية في تفسيرها للانفعال من خلال ما يبديه الفرد من كبت، وقد أهملت هذه النظرية المفاهيم المرتبطة بالانفعال؛ كالقلق، والتوتر، ونظرت إلى أن الانفعال ينشأ عندما تُعاق اللبىدو عن بلوغ هدفها، فتتحول إلى شحنة انفعالية تنتظر الفرصة المناسبة للانطلاق (الريماوي، 2004).

العوامل المؤثرة بالاتزان الانفعالي

يتأثر الاتزان الانفعالي بالعديد من المؤثرات والعوامل، والتي قد تتباين في تأثيرها على الاتزان الانفعالي لدى الفرد، فقد يرتبط بعض هذه العوامل بشخصية الفرد الذاتية، والبعض الآخر قد يرتبط بالبيئة المحيطة، وما يتعرض له من مواقف خلال الحياة اليومية، وهناك تأثير للاضطرابات الفسيولوجية الداخلية، وبالتالي فإن هذه العوامل تؤدي دوراً مؤثراً في مدى قدرة الفرد على تحقيق الاتزان الانفعالي (أحمد، 2003).

وقد تسهم العوامل النفسية التي يكون مصدرها خلل، أو اضطراب في العمليات المعرفية؛ كعدم وضوح الدوافع لدى الفرد، أو الانفعالات، وهذه العوامل قد تنشأ نتيجة التفاعل غير الطبيعي بين الذات من جهة، والموضوع، أو المحيط الفيزيائي المادي، أو الاجتماعي من جهة أخرى، وهذا التفاعل الحاصل، قد يؤثر في قدرة الفرد على تحقيق الاتزان الانفعالي، وقد تتأثر الجوانب النفسية للفرد نتيجة الضغوط التي يتعرض لها الفرد، وما يصاحبها من تغيرات نفسية وفسيولوجية (الفرماوي وحسن، 2009).

وهناك تأثير للعوامل البيولوجية، والتي تشمل العوامل الوراثية، أو الجينات، والعوامل العصبية، وهرمونات جهاز الإفراز الداخلي، والتي قد تتباين من فرد إلى آخر. كما تؤدي المكونات البيئية دوراً في التأثير على الاتزان الانفعالي لدى الفرد، وبالتالي فإن العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي هي نتاج تفاعل العديد من المؤثرات المتنوعة، والمختلفة في نوعها وشدها، وبالتالي فإن شدة الانفعالات الناتجة لدى الفرد تتفاوت حسب طبيعة الاقتران، والتفاعل ما بين هذه العوامل سواءً كانت عوامل بيولوجية، أم نفسية، أم بيئية (بني يونس، 2007).

مبادئ تحقيق الاتزان الانفعالي

هناك العديد من الطرق والقواعد، التي تتضمن عدد من المبادئ التي يمكن أن يستخدمها الفرد من أجل تحقيق الاتزان الانفعالي، والسيطرة على الانفعالات، ومن أبرز هذه المبادئ ما يلي (الداهري، 2008؛ السيد، 1998):

- اللجوء إلى الأعمال والمهام المفيدة للتعبير عن الطاقة الانفعالية، فيمكن للفرد عند الشعور بالانفعال أن يلجأ إلى ممارسة أي نشاط، أو عمل مفيد، مما يسهم في التخلص من الطاقة، أو الانفعال بشكل إيجابي، وفي عمل مفيد.
- التزود بالمعلومات والمعارف عن المثيرات التي قد تثير الانفعالات، مما يمكن الفرد من تجاوزها، وبالتالي فإن حصول الفرد على المعلومات المرتبطة بالمثيرات التي تسبب الانفعالات، فإنه يتمكن من إيجاد الطريقة المناسبة للتعامل مع مسببات الانفعال.
- استخدام عملية الإبدال في الاستجابات التي تتعارض مع الانفعال، فقد يلجأ الفرد إلى استبدال المشاعر السلبية تجاه فرد ما، أو موقف ما بمشاعر إيجابية، مما يسهم في الحد من شدة الانفعالات، ويمكن كذلك أن يستبدل الفرد المعلومات السلبية بمعلومات إيجابية، قد تساعده في انفعالات إيجابية تجاه ما يواجهه من موقف.
- العمل بمبدأ الاسترخاء عند الشعور بالتوتر، أو الانفعال، فعند شعور الفرد بالانفعال بإمكانه القيام بالاسترخاء، الأمر الذي يسهم في الحد من توتر عضلات الجسم، مما يساعد في التهدئة، وتناقص الانفعال تدريجياً.

- اللجوء إلى مبدأ الانسحاب النفسي التدريجي، وذلك من خلال إثارة استجابات معارضة

للانفعال خلال الموقف الذي يتعرض له، مما يساعد في تغيير الأجواء المهيمنة عليه،

وعلى الموقف، مما يضيف جواً نفسياً إيجابياً على الفرد والموقف.

وبالنظر إلى الاتزان الانفعالي، فإنه يُعد من العناصر الرئيسة في شخصية الفرد، وهناك

العديد من المتغيرات التي قد تتداخل فيما بينها لتؤثر في شخصية الفرد، ومن ضمن هذه المتغيرات

يبرز مفهوم ضبط الذات، الذي يُعدّ المحرك الرئيس لسلوك الفرد، والمسيطر على سلوكياته،

وبالتالي فإن ضبط الذات قد يتداخل مع الاتزان الانفعالي، ليتشكل جانبين من أهم جوانب

الشخصية، والتي تسهم في مساعدة الفرد على زيادة الوعي بالأفكار السلبية التي تؤثر في أدائه،

والتي تعود إلى الانفعالات السلبية، والأداء غير المتزن، وغير الملائم، وبالتالي فإن ضبط الذات

يعمل على تقييم المواقف، والوقوف على الأسباب الحقيقية للأحداث، بالإضافة إلى المساعدة على

اشتقاق مجموعة من المفاهيم الذاتية التي تُعدّ بمثابة تعليمات يوظفها الفرد من أجل إعادة بناءه

المعرفي، بما يسهم في امتلاكه القدرة على الاستثارة الذاتية، والتفريق بين النشاط الذاتي المصدر،

والخارجي المصدر بشكل يسهم في توجيه سلوكه الاتجاه الصحيح، والتعامل مع المواقف المختلفة

بشكل إيجابي، الأمر الذي يساعد في التعامل مع المواقف بتأني وروية (حبيب، 1996).

ويرتبط الاتزان الانفعالي، وتحمل المسؤولية بشكل وثيق مع العديد من متغيرات الشخصية،

وخاصةً القدرة على ضبط الذات، فكلما تمتع الفرد بقدرة على ضبط الذات، كلما استطاع أن

يسيطر على انفعالاته، ويتمتع باتزان انفعالي يمكّنه من السيطرة على سلوكياته، ويكون قادراً على

تحمل المسؤولية تجاه مختلف المواقف (حسن، 1989).

مفهوم ضبط الذات

لقد ظهر الاهتمام بمفهوم ضبط الذات في العديد من الثقافات القديمة، فقد نظر الإغريق إلى ضبط الذات على أنه مرادف للعيش في تناغم مع المجتمع، ونظرت الكنفوشية إلى ضبط الذات بأنه ثقة الفرد في قدرته على تحقيق ما يريد من خلال التنظيم الذاتي. وتطور مفهوم ضبط الذات في أعمال باندورا (Bandura)، كما ساهم كانفر (Kanfer) بفعالية في وضع نظرية ضبط الذات، ويعد إيبشتين (Epstein) من أشهر الذين قاموا بدراسة ضبط الذات، فقد قام بدراسة هدفت إلى تنمية السلوكيات المرغوبة لدى طلبة المرحلة الابتدائية من خلال التدريب على ضبط الذات، بالإضافة إلى دراسة حول التعزيز المباشر، والتعزيز المؤجل، وعلاقتهما بضبط الذات (عبدالمجيد، 2001).

وبمراجعة الأدب التربوي هناك العديد من التعريفات التي تناولت مفهوم ضبط الذات، وتباينت هذه التعريفات تبعاً لوجهة النظر التي ينطلق منها العلماء، فقد عرف دسوقي (1990: 36) ضبط الذات بأنه: "ضبط يمارسه الفرد على مشاعره وتصرفاته، وكفّ، أو كبت السلوك الاندفاعي، أو كف سلوك السعي نحو الهدف".

وعرف أكرز (Akers, 1991: 201) ضبط الذات بأنه: "تكيف الفرد مع المعايير الاجتماعية والقوانين".

وعرف سكافير (Schaefer, 1992: 89) ضبط الذات بأنه: "أسلوب معرفي يقوم الفرد من خلاله بالتحكم بسلوكاته، وأفعاله، وانفعالاته عن طريق المراقبة الذاتية، والتقييم الذاتي، والتعزيز الذاتي، ومن ثم توظيف هذا الأسلوب في المواقف المختلفة".

وعرّف عبد الستار (1994: 42) ضبط الذات بأنه: "قدرة الفرد على أن يضع نفسه في شروط بيئية، وبيولوجية قادرة على إحداث تغيرات مطلوبة، أو عن طريق التحكم في البيئة الاجتماعية والبيولوجية؛ لتحويلها إلى الصورة المطلوبة من حيث إحداث التغيير الإيجابي المطلوب". وعرفه كورسيني (Corsini, 1994: 364) بأنه: "قيام الفرد بالتحكم في مؤثرات بيئية وفقاً لخطوات معينة، وذلك لاستبدال سلوك معين".

أما إيشتين (Epstein, 1997: 547) فيعرف ضبط الذات بأنه: "التصرف بطريقة تساعد على تغيير نتائج السلوك".

ويرى دي بول وهوف (Du Paul & Hoff, 1998: 75) أن "ضبط الذات عبارة عن مجموعة من الأنشطة المعلنة، والخفية التي يقوم بها الفرد لزيادة، أو خفض سلوك لديه".

واستناداً إلى ما سبق، يرى الباحث أن مفهوم ضبط الذات يشير إلى مجموعة المهام والعمليات التي يقوم بها الفرد من أجل توجيهه، وتنظيم سلوكه، والتي تشمل التحكم والسيطرة والتوجيه للدوافع، والمشاعر الذاتية، بالإضافة إلى التحكم بالعوامل البيئية المحيطة، بشكل يساعد في تحقيق الأهداف المخطط لها. وبالتالي فإنه يمثل القدرة على تأجيل إشباع رغبة حالية من أجل الحصول على نتائج أفضل.

ويُعدّ سكينر (Skinner) أول من استخدم مصطلح ضبط الذات، حيث أشار إلى أن الفرد عند قيامه بضبط ذاته فإنه يفهم ذاته، بشكل أفضل (الخطيب، 1997). في حين يُعدّ ميكنباوم (Meichenbaum) أول من طوّر هذا الأسلوب، حيث يرى أن التخلص من المشكلة يعني التخلص من التحدث إلى الذات بطريقة انهزامية، وسلبية، واستبداله بالتحدث إلى الذات بطريقة إيجابية، مما يمكن الفرد من تغيير سلوكه عن طريق تغيير الحوار الداخلي، وتقديم التعليمات

الذاتية التي توجه هذا السلوك بشكل إيجابي، مما يحقق الاتزان النفسي والانفعالي للفرد (ديبس والسمادونى، 1998).

أساليب ضبط الذات

يستخدم أسلوب ضبط الذات في مواجهة العديد من المشكلات؛ كالصراعات الاجتماعية، والخوف، وعدم أداء المهمات الأكاديمية، والإفراط الحركي، وضعف الدافعية للعمل، أو النشاط، ومشكلات الغضب والعدوان، والأرق، بالإضافة إلى الضغط النفسي، والتوترات. ويتميز أسلوب ضبط الذات عن غيره من الأساليب؛ بأنه يتم من قبل الفرد نفسه، فإذا اكتسب الفرد مهارات هذا الأسلوب، فإنه يستطيع التحكم في انفعالاته، ومشاعره، وأفكاره الخاصة، ومن ثم تطبيق هذا الأسلوب في العديد من المواقف والمشكلات التي تواجهه، فيصبح الفرد أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط والمشكلات التي تواجهه (الشناوي، 1996؛ عبد الستار، 1994).

وهناك العديد من الأساليب التي يمكن استخدامها لضبط الذات، وذلك بهدف توجيه السلوك الوجهة الصحيحة، ومن أبرز هذه الأساليب ما يلي:

أولاً: الملاحظة الذاتية (Self - Observation)

يُعرف عبد الوهاب (1999: 23) الملاحظة الذاتية بأنها: "عملية تتطلب من الفرد ملاحظة سلوكه، والمواقف التي يظهر فيها هذا السلوك، والأسباب التي تؤدي إلى ظهوره، وملاحظة نتائج هذا السلوك، وأهميته، والآثار المترتبة عليه".

ويتم من خلال الملاحظة الذاتية التعرف على الشروط الرئيسة التي تسهم في تشكيل جوانب السلوك والشخصية، وبالتالي فإن التعرف على هذه الشروط، يسهم في تجنب الشروط

السلبية، وعند النجاح في تجنبها، فإن ذلك يُعدّ بمثابة تدعيم ذاتي، مما يسهم في ممارسته تعديلات أخرى مستقبلية (عبدالستار، 1994).

وهناك نوعان من الملاحظة الذاتية، وهما: الملاحظة الذاتية رفيعة المستوى، والملاحظة الذاتية منخفضة المستوى، وفي الحالة الأولى يستعين الفرد بملاحظات الآخرين لتنظيم سلوكه، أما الحالة الثانية فيعتمد الفرد فيها على نفسه، وعلى ما يلاحظه حول سلوكه (Graziano, 1998).

ويرى بينك (Behncke, 2003) أن الملاحظة الذاتية منخفضة المستوى أفضل في تحقيق ضبط الذات من الملاحظة الذاتية رفيعة المستوى، ويرجع السبب في ذلك إلى أن الملاحظة الذاتية رفيعة المستوى تهتم بالسلوك، والحالة الخارجية للفرد أكثر من اهتمامها بالحالة النفسية له، وبالعوامل الداخلية التي تؤدي للسلوك الخارجي، وبذلك يختلف مع جرازيانو (Graziano, 1998)، الذي أشار إلى أن الملاحظة الذاتية رفيعة المستوى أفضل من الملاحظة الذاتية منخفضة المستوى في ضبط الذات.

ثانياً: الاختيار الذاتي للمعايير (Self-Selection to the Standards)

لقد أكدت النظريات التي تناولت ضبط الذات على أهمية وضع الفرد لمعايير ضبط الذات، وأن لا يضعها الآخرون له، حيث أن العلاقة تكون أقوى بين تحديد الفرد لهذه المعايير، ونجاحه في تحقيق ضبط الذات، استناداً إلى القاعدة التي تشير إلى أن تحديد الفرد لهذه المعايير يساعد في عدم إنطفائها، واستدامتها مدة أطول، انطلاقاً من كون هذه المعايير نابعة من ذات الفرد نفسه، ولم تفرض عليه (Dale, 2001; Locke & Latham, 1990).

ثالثاً: التنظيم البيئي (Environmental Regulation)

تساعد عملية التنظيم البيئي في ضبط الذات، ويتم التنظيم البيئي من خلال طريقتين، وهما؛ ضبط المثير، وذلك من خلال البُعد عن المثير، أو تجنب التفكير فيه، فعند مشاهدة المثير، أو التفكير فيه، فمن الممكن أن يزيد من جاذبية الفرد نحو هذا المثير، ولذلك فإنه في حالة ضبط الذات يجب التفكير بالمثير الأفضل، أما الجانب الثاني، فيتم من خلال التنظيم المسبق لنواتج السلوك، ويتم ذلك من خلال التغيير المنظم للبيئة، ليتم ملاحظة النتائج المرغوبة للسلوك، والتي تجلب السعادة للفرد، وبنفس الوقت ملاحظة النتائج غير المرغوبة، والابتعاد عن السلوك الذي يوصل إلى هذه النتائج (السيد، 1998).

رابعاً: العقود الذاتية (Self-Contracts)

تشير العقود الذاتية إلى اتفاق يعقده الفرد مع نفسه، ويحدد فيه السلوك المراد تغييره، ومدة هذا العقد، والوسائل التي سيتم استخدامها، سواءً ما يرتبط منها بوسائل العقاب، أو الثواب الذاتي، ويعتمد ذلك على مدى وعي الفرد بمكافأته لذاته إذا وصل إلى الهدف الذي وضعه لنفسه، أو حرمان نفسه من المكافأة في حالة عدم تحقيق هذا الهدف، ويتم ذلك بأسلوبين، الأسلوب المادي، أو الأسلوب المعنوي، سواءً للمكافآت، أو العقاب (Lopez, 2000).

وتستخدم العقود الذاتية لمساعدة الأفراد على التحكم بسلوكياتهم، وهذه العقود، يجب أن تتضمن السلوكيات المرغوب تحقيقها، والمكافآت التي سيتم الحصول عليها في حالة تحقيق ما تم تحديده من أهداف، بالإضافة إلى وضع وصياغة الأهداف المرغوب تحقيقها على شكل جمل مثبتة يجب القيام بها، أو تأديتها (Barry & Lochman, 2004).

خامساً: العقود المشروطة (Conditional Contracts)

تُعد العقود المشروطة من الأساليب التي يتم فيها ضبط الذات، وذلك من خلال تحديد جميع الظروف، والنتائج المرتبطة بالسلوك المرغوب تحقيقه، بالإضافة إلى تحديد نوع، وأسلوب المكافأة، والمدة الزمنية التي سيتم فيها تنفيذ هذه العقود، وتُعد العقود المشروطة من الأساليب الفعّالة في ضبط الذات، كونها تتضمن مجموعة من الشروط التي لا بد من الالتزام بها، وتطبيقها (Dale, 2001).

سادساً: التعليمات الذاتية (Self- Instructions)

تعتبر التعليمات الذاتية بمثابة الحديث مع النفس، والتي تأخذ صوراً، وأشكالاً تتمثل في التوجيهات، والحث، والنهي، وذلك للتأثير في طريقة التفكير، وضبط السلوكات والانفعالات، حيث تُعد التعليمات بمثابة الموجه لسلوك الفرد، من خلال توجيهه نحو السلوكات المرغوبة، والابتعاد عن السلوكات غير المرغوبة (Shafer, 2000).

سابعاً: التقييم الذاتي (Self-Assessment)

في هذا الأسلوب يعمل الفرد على تقييم نفسه من خلال سلوكاته، وذلك من خلال ما حققه من أهداف، والتعرف على الأهداف التي لم يتم تحقيقها، بالإضافة إلى التعرف على الإستراتيجيات، والطرق الأكثر فاعلية في تحقيق الأهداف، وبالتالي فإن التقييم الذاتي يُعد بمثابة مراجعة شاملة لجميع الجوانب التي تم وضعها من أهداف وطرق، ووسائل تدعيم ومكافآت (Halford, 2003).

نظريات ضبط الذات

ترتبط معظم النظريات التي تناولت ضبط الذات بالمنحى السلوكي، وقد اهتمت هذه

النظريات بوصف الذات، والطرق التي من خلالها يتم ذلك، ومن أبرز هذه النظريات ما يلي:

أولاً: نظرية سكينر

لقد أورد سكينر (Skinner) مصطلح ضبط الذات عام (1948)، من خلال روايته الخيالية

"Walden Two"، وهي رواية خيالية عن مجتمع يقوم بتنظيم السلوك لأفراده، وذلك من خلال

تدريب الأطفال من سن (3-4) سنوات على ضبط الذات، من خلال التدريب على عدم لعق

الحلوى التي تترك أثراً على لسان الطفل، كما بين صفات الفرد غير القادر على ضبط ذاته، بأنه

يقع فريسة لجميع المثيرات العاجلة، والتهور وسرعة الاندفاع. كما بين صفات الفرد القادر على

ضبط ذاته من خلال وصفه أهدافاً يكون قادراً على تحقيقها، ولديه القدرة على تجنب المثيرات التي

تعيق تحقيق ضبط الذات (Skinner, 1986)

وعرف سكينر (Skinner) ضبط الذات بأنه: ممارسة الفرد لمهارات تساعده على تجنب

المعززات المرتبطة بالبديل القريب، وذلك من أجل الوصول إلى بديل بعيد، ولكنه يكون أفضل.

وعاد سكينر وعدّل على تعريفه لضبط الذات، وذلك من خلال استبدال كلمة "ذات" بكلمة "شخص"،

وأشار إلى أن كلمة "ذات" تشير إلى التعامل مع حالة داخلية، وللتعرف على ضبط الذات، فإن

ذلك يكون من خلال الشعور أو الاستبطان، أما كلمة "شخص" فتشير إلى إمكانية ملاحظة

الآخرين لسلوك ضبط الذات لدى الفرد (Epstein, 1997).

ثانياً: نظرية باندورا

لقد تناول باندورا (Bandura) ضبط الذات من خلال الدور الذي تلعبه النمذجة، والتعلم البديل في اكتساب القدرة على ضبط الذات، وذلك من خلال قدرة الفرد على التأثير في سلوكه، وبيئته باستخدام العمليات المعرفية، ولكي يتم فهم ضبط الذات لا بد من فهم محددات هذا الضبط، وخاصةً ما يرتبط منها بالبيئة، وهذا مؤشر على أهمية، وتأثير العوامل البيئية على قدرة وإرادة الفرد في ضبط ذاته، ويرى أن ضبط الذات ميكانيزم داخلي يساعد على التحكم في سلوك الفرد، وفي النتائج المفترضة لهذا السلوك، وهو بذلك يسمح للأفراد في التحكم بأفكارهم، ومشاعرهم، وانفعالاتهم (Bandura, 1989).

ولكي يتمكن الفرد من تحقيق ضبط الذات لا بد من فهمه للتنظيم الذاتي فهماً كاملاً، وذلك من خلال فهم خطوات التنظيم الذاتي التي تشتمل على ثلاث خطوات، تتمثل بالملاحظة الذاتية، وذلك من خلال ملاحظة سلوكه الذاتي، والتقييم لسلوكه، من خلال المقارنة بالمعايير التي وضعها لنفسه، ومن ثم الاستجابة الذاتية، والتي تأتي بعد التقييم الذاتي، حيث يقدم لنفسه الثواب الذاتي في حالة تحقيق الأهداف، أو العقاب الذاتي في حالة الإخفاق في تحقيقه للأهداف التي وضعها لنفسه (عبدالمجيد، 2001).

لقد وضع باندورا (Bandura, 1997) تصوراً اسماء الحتمية التبادلية، والتي تشير إلى التبادل المستمر، والمتفاعل ما بين سلوك الفرد، والعوامل المعرفية، والمثيرات البيئية، وبالتالي فإن تفسير سلوك الفرد يكون بشكل أدق عند تناول هذه العلاقة التبادلية بين هذه المتغيرات.

ثالثاً: نظرية راتشلن

ترى هذه النظرية أن عملية ضبط الذات تضع الفرد ضمن إطار ضيق من الخيارات المستقبلية التي سيؤديها، ويمكن فهم الأسباب التي تدفع بالفرد إلى اختيار موقف ما على موقف آخر، وذلك من خلال فهم عملية التأجيل التي يمكن أن تغير من الموقف. وتقوم هذه النظرية على فرضيتين، الأولى أن قيمة المعزز تتضاءل، كلما كان هناك تأجيل في الحصول على هذا المعزز، والفرضية الثانية تشير إلى أن الفرد سوف يختار المعزز الأفضل بالنسبة له بناءً على الموقف الذي يحدث فيه هذا الاختيار (Rachlin, 1995).

واستناداً إلى هذه النظرية، فإنها ترى أن ضبط الذات هو سلوك يؤدي إلى الحصول على معزز أفضل، وذلك بعد تأجيل الحصول على هذا المعزز فترة من الوقت، وذلك بدلاً من القيام بسلوك مندفع يؤدي إلى الحصول على معزز أقل. وهناك نوعان من ضبط الذات، الأول يهدف إلى الحصول على مكافأة في المستقبل، أما النوع الثاني فهو الذي يهدف إلى تحقيق شيء ما؛ لإسعاد شخص آخر، أو أشخاص آخرين (Rachlin, 2000).

رابعاً: نظرية لوج

تشير هذه النظرية إلى أن ضبط الذات هو الاختيار بين أحد بديلين، البديل الأول يمكن إشباعه بشكل سريع، والبديل الثاني يتم تأجيل إشباعه، ولكن نتائج البديل المؤجل تكون أفضل، كما أن كلاً من البديلين هو بديل إيجابي وسلبي في نفس الوقت، فقد يلجأ الفرد إلى اختيار بديل ما بهدف الحصول على شيء ما، ولكن في المقابل، قد يخسر شيء آخر. ومن الطرق الشائعة في الاستخدام لزيادة القدرة على ضبط الذات جعل الفرد لا يشعر بمرور وقت طويل، وذلك من خلال قيامه بأداء مهمة ما، أو تفكيره بأشياء ممتعة خلال عملية التأجيل (Logue, 1995).

وترى هذه النظرية أن وقت التعزيز، ومقداره يؤثران في القدرة على ضبط الذات، وبالتالي فإن حصول الفرد على معزز كبير بعد تأجيله مدة من الزمن يُعدّ أفضل من حصوله على معزز قليل خلال مدة قصيرة (Mark, 1998).

خامساً: نظرية زيمرمان

تشير هذه النظرية إلى أن ضبط الذات هو نتائج لعملية التفاعل المتبادل بين سلوك الفرد، والعوامل المعرفية، والمثيرات البيئية، أي أن سلوك الفرد يتأثر بما يحيط بالفرد من مؤثرات بيئية، بالإضافة إلى تأثير ما يمتلكه الفرد من أفكار ومعلومات حول هذا السلوك، ونتائجه (Zimmerman, 1989).

وتقدم هذه النظرية نموذجاً من ثلاثة مراحل لضبط الذات، والتي تبدأ بمرحلة التروي، وذلك من خلال تحليل المهمة المراد تأديتها، أو القيام بها، وتشمل التخطيط للأهداف، وتحديدتها، ومن ثم صياغة هذه الأهداف بشكل محدد وواضح، في حين تكون المرحلة الثانية في ممارسة الضبط، والتي يتم من خلالها ضبط الذات، والملاحظة الذاتية، وإصدار التعليمات اللازمة للقيام بعملية الضبط، وذلك بهدف الابتعاد عن كل ما يشتمل وصول الفرد إلى تحقيق الأهداف التي تم وضعها، وتأتي المرحلة الثالثة في إصدار الأحكام الذاتية حول عملية الضبط، وردود الفعل الشخصية تجاه ما قام به الفرد من سلوكيات ساهمت في تحقيق الأهداف، ومدى تحقيقه للأهداف التي تم وضعها في مرحلة التروي (Zimmerman, 2000).

العوامل المؤثرة بضبط الذات

هناك العديد من العوامل التي تؤثر في قدرة الأفراد على تحقيق ضبط الذات، وتقع هذه العوامل ضمن محورين رئيسيين، وهما على النحو الآتي:

أولاً: العوامل المرتبطة بالفرد

ترتبط العوامل المؤثرة في قدرة الفرد على ضبط الذات بالجوانب الشخصية، والعقلية، وما يتعرض له الفرد من خبرات خلال حياته، بالإضافة إلى جنس الفرد الذي يلعب دوراً مباشراً في ضبط الذات، وهي على النحو الآتي:

- **القدرات العقلية:** يبرز دور القدرات العقلية في قدرة الفرد على ضبط الذات، من خلال ما يتمتع به الفرد من مستوى للذكاء، ويرتبط مستوى الذكاء المرتفع بشكل إيجابي مع قدرة الفرد على ضبط ذاته، بالإضافة إلى دور الذاكرة العاملة، حيث أنها تؤدي دوراً قوياً وفعالاً في قيام الفرد بضبط ذاته، كما أن أسلوب، وطريقة الفرد في التفكير يؤديان دوراً فاعلاً في تحديد نوعية السلوك، وطريقة التعامل مع المواقف التي تواجه الفرد خلال حياته (سيدني، 1998).

لقد أكدت العديد من الدراسات على وجود علاقة بين قدرة الفرد على ضبط الذات، والقدرات العقلية التي يتمتع بها، كدراسة (Mischel & Rodrigues, 1989)، كما أشارت دراسة (Davis & Pratt, 1995)، إلى وجود ارتباط قوي وموجب بين مستوى ذكاء الفرد وقدرته على ضبط ذاته، وأكدت نتائج دراسة كينان (Keenan, 1999)، على دور الذاكرة العاملة في قيام الفرد بضبط ذاته، وتحقيق هذا الضبط.

- **جنس الفرد:** يؤدي الجنس دوراً بارزاً في القدرة على ضبط الذات، فقد تمتلك الإناث قدرة في مجال ما تسهم في المساعدة على ضبط الذات، وقد يمتلك الذكور قدرة في مجالات معينة، تساعد وتعزز من قدرة الفرد على ضبط ذاته (سليمان، 2006). وهذا ما أشارت إليه بعض الدراسات من وجود دور لجنس الفرد في تحقيق القدرة على ضبط الذات، فقد بينت دراسة سنجوجا (Songuga, 1989)، أن الإناث لديهن قدرة تفوق قدرة الذكور في ضبط الذات، كما

أشارت دراسة لوج وشافارو (Logue & Chavaroo, 1992) بأن العلاقة بين جنس الفرد، وقدرته على ضبط الذات لا تزال غير مؤكدة.

- **العمر:** هناك العديد من وجهات النظر المتباينة حول دور العمر في التأثير بقدرة الفرد على ضبط الذات، فبعض وجهات النظر أكدت أن تقدم الفرد في العمر يسهم في قدرته على ضبط ذاته، وأن العلاقة قوية في هذا المجال، كدراسة ارنكليف (Arneklev, 1993)، ودراسة تايلور (Taylor, 2001)، أما البعض الآخر ممن يتبنون وجهة نظر مغايرة، فيشيرون إلى عدم وجود علاقة بين عمر الفرد، وقدرته على ضبط الذات، وأن هذه العلاقة غير مؤكدة، كدراسة جوتفردسون وهيرشي (Gottfredson & Hirschi, 1990)، حيث أشارت نتائجها بأن هذه العلاقة غير مؤكدة، ولم يُظهر الأفراد الأكبر سناً قدرة على ضبط الذات، مقارنةً بمن هم أقل عمراً.

- **الخبرة السابقة:** يشار إلى الخبرة السابقة بأنها مقدار ما اكتسبه الفرد من معلومات ومهارات خلال حياته، والتي قد تؤدي دوراً في التأثير بقدرة الفرد على ضبط الذات، وهناك خلاف، وعدم اتفاق بين الباحثين والعلماء حول هذا الدور للخبرة السابقة، ومدى تأثيرها، فقد أكد باندورا (Bandura, 1997) أن الخبرة السابقة لدى الأفراد تؤثر في قدرتهم على ضبط الذات، وأشار إلى أن تعرض الأفراد للعنف، أو مشاهدتهم لهذا العنف يؤدي إلى ضعف القدرة لديهم في ضبط الذات، وهذا ما أكد عليه هالفورد (Halford, 2003)، من أن سلوك الفرد، وتصرفاته نحو موقف ما تتأثر بخبراته السابقة، الأمر الذي يمكنه من القدرة على السيطرة، وضبط السلوك والانفعالات.

ثانياً: العوامل البيئية المحيطة بالفرد

بالنظر إلى العوامل البيئية المحيطة بالفرد، فإن هذه العوامل تتعدد، وتتداخل فيما بينها؛ لتؤثر بشكل مباشر، أو غير مباشر في قدرة الفرد على ضبط ذاته، ومن هذه العوامل، دور الأسرة، وطبيعة الثقافة التي يحملها المجتمع، وكذلك تؤدي العوامل المادية والاقتصادية دوراً في قدرة الفرد على ضبط ذاته، أضف إلى ذلك دور وسائل الإعلام، والتطور التكنولوجي، وهذه العوامل تأتي على النحو الآتي:

- العوامل الأسرية

تؤدي العوامل الأسرية دوراً مؤثراً في نمو وتطور قدرة الفرد على ضبط الذات، وبالتالي فإن المستوى الاجتماعي المنخفض يؤدي إلى انخفاض وتدني مستوى القدرة على ضبط الذات، وتؤثر العلاقة بين الوالدين، والأبناء في نمو مفهوم ضبط الذات لدى الأبناء، وخاصةً في المراحل المبكرة، أضف إلى ذلك المستوى الاقتصادي، ومستوى دخل الأسرة، وثقافة الوالدين، وطبيعة التنشئة الاجتماعية، والتي تلعب دوراً بارزاً في تشكيل سلوك الفرد، وتطور قدرته على ضبط الذات (Gottfredson & Hirsch, 1990).

لقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة يؤثران في القدرة على ضبط الذات لدى الأبناء، كدراسة جرينكمان (Greenchan, 1995). كما وأشارت دراسة جيبس (Gibbs, 1998) إلى وجود علاقة طردية بين أساليب التنشئة الوالدية، وقدرة الأبناء على ضبط الذات، وتوصلت دراسة كامبل (Campbell, 2000) إلى أن أفراد الأسر ذات الدخل المنخفض يواجهون العديد من المشكلات عند محاولة ضبط الذات.

- ثقافة المجتمع

تؤثر الثقافة التي يحملها المجتمع في سلوك الفرد، وقدرته على ضبط الذات، وبالتالي فإن لثقافة المجتمع دوراً أساسياً في تعليم الأفراد بطريقة مباشرة، أو غير مباشرة أسلوب، وطريقة التحكم بالانفعالات، كما تسهم في تزويد الأفراد بالخبرات والمعلومات التي تساعد في فهم سلوكياتهم، والقدرة على توجيهها، والسيطرة عليها، وتحقيق الأهداف التي يسعون إليها. كما أن سلوكيات الأفراد، وفهمهم لذاتهم ترتبط بشكل مباشر بما يحمله المجتمع من ثقافة (O'Donhue, 1998).

وقد أشارت دراسة راشلين (Rachlin, 1995)، إلى أن دور ثقافة المجتمع، وما يقدمه من معلومات، وخبرات لأفراده لهما تأثير كبير في قدرتهم على ضبط ذاتهم، وبالتالي فإن ثقافة المجتمع تُعدّ مؤشراً على قدرة الفرد على ضبط ذاته.

- وسائل الإعلام

هناك تأثير مباشر لوسائل الإعلام على اختلافها في سلوك الفرد، ومختلف مجالات الشخصية لديه، فمن خلال وسائل الإعلام، وخاصةً المرئية منها، يكتسب الفرد العديد من المفاهيم، والقيم، بالإضافة إلى إطلاعه على العديد من الثقافات، والمعلومات، وبالتالي فإن ما يتأثر به الفرد من خلال هذه الوسائل يُعدّ من العوامل التي تسهم في التأثير بقدرته على ضبط الذات، والسيطرة عليها، وذلك تبعاً لما يتلقاه من معلومات، وأفكار (العيسوي، 2002).

- التطور التكنولوجي

لقد أثر التطور التكنولوجي بكافة أشكاله على مختلف جوانب الحياة، وفتح المجال أمام الأفراد في الحصول على المعلومات، والتعرف على قيم، ومعايير الشعوب على اختلافها، فقد ساهمت السرعة في الحصول على المعلومات، وتعدد مصادر هذه المعلومات في تشكيل سلوك الأفراد، والتأثير في قيمهم، وقدراتهم الشخصية، فقد يكون تأثيرها إيجابياً، وقد يكون سلبياً في

مناحي أخرى، الأمر الذي قد يؤثر في قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على مشاعره، وسلوكاته، بالإضافة إلى التأثير في قدرته على ضبط الذات (السيد، 1990).

استناداً إلى ما تم تناوله حول مفهوم الاتزان الانفعالي، وضبط الذات، يرى الباحث أن هذه المتغيرات تُعدّ من أهم عناصر شخصية الفرد، وتؤثر في تكوين شخصيته بشكل مؤثر، ومباشر، كما أنها تُعدّ من أهم العناصر التي قد تؤثر بشكل سلبي في سلوك الفرد، إن لم يتمكن من امتلاك الخصائص المرتبطة بهذه المفاهيم. بالإضافة إلى أنها تُعدّ من مؤشرات الشخصية السوية في حالة تحقيقها، ومؤشرات للشخصية المضطربة غير القادرة على التوافق مع الذات، والبيئة المحيطة في حالة عدم تحقيقها، وبناءً على ما سبق، فإن تناول هذه المتغيرات بالبحث والدراسة يُعدّ أمراً هاماً، في ضوء أهميتها في تكوين شخصية الفرد، والتي يظهر دورها، وأهميتها في حياة الفرد بشكل عام، وحياة الطالب الجامعي بشكل خاص.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

تكمن مشكلة الدراسة في الكشف عن الاتزان الانفعالي، وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك في ظل تزايد الضغوط النفسية، والمشكلات اليومية، وتأثيرها في حياة الطلبة الجامعيين، ويبرز دور الاتزان الانفعالي، والقدرة على ضبط الذات في مواجهة هذه الضغوط والمشكلات.

لقد جاء الإحساس بمشكلة الدراسة، ووُجد الدافع لدى الباحث بتناول هذه المتغيرات، ودورها في بناء وتطور شخصية الطلبة، استناداً إلى العديد من المواقف والسلوكات التي يبدونها الطلبة عند مواجهتهم للكثير من المواقف خلال الحياة الجامعية، والتي تظهر في الكثير من المواقف من خلال عدم القدرة على مواجهتها بثقة وعقلانية. أضف إلى ذلك قلة الدراسات التي اهتمت بتناول هذه

المتغيرات والعلاقة فيما بينها، ومدى تأثيرها في سلوكات الطلبة الجامعيين، والتي يatal تأثيرها مُجمل العملية التعليمية التربوية.

وتبرز مشكلة الدراسة من خلال التأثيرات السلبية التي تحدث نتيجة عدم القدرة على ضبط الذات، مما قد يؤثر بشكل سلبي في شخصية الطالب وتوافقها، والتي قد يمتد تأثيرها إلى تحصيله الأكاديمي، وقد يظهر ذلك من خلال بعض المواقف التي تعبر عن تدني مستوى التحصيل الأكاديمي، وتزايد المشكلات السلوكية لديه، والتي قد تفقده السيطرة على اتزانه الانفعالي، وضبط ذاته. مما يوقعه بالعديد من المشكلات السلوكية داخل الحرم الجامعي، والتي بدأت تظهر مؤخراً متخذةً صوراً متعددة من العنف الجامعي، مما يعطي مؤشراً على وجود جوانب سلبية تسهم في ذلك، وفي مقدمتها ما يرتبط بشخصية الطالب، وبناءه وتكوينه النفسي. وبالتحديد فإن مشكلة الدراسة تكمن في الإجابة على الأسئلة الآتية:

- ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى لاختلاف متغيرات المستوى الدراسي، والتخصص، والجنس؟
- ما مستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في مستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى لاختلاف متغيرات المستوى الدراسي، والتخصص، والجنس؟
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك؟

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة كونها تجمع بين متغيرين من أهم متغيرات شخصية الطالب، بالإضافة إلى كونها تتناول شريحة من الطلبة الذين سيوكل إليهم بناء أجيال الغد، بالإضافة إلى أهمية ودور الطالب في بناء المستقبل، وتطوير المجتمع، وتبرز أهمية الدراسة ضمن جانبين، وهما:

أولاً: الجانب النظري

تأتي أهمية الدراسة في الجانب النظري فيما ستوفره من معلومات، وبيانات حول الاتزان الانفعالي، وضبط الذات، والتي قد يستفيد منها الطلبة، والباحثين في هذا المجال، بالإضافة إلى المرشدين التربويين، كما يمكن أن توفر هذه الدراسة أداتين يمكن استخدامها من قبل الباحثين.

ثانياً: الجانب العملي

تبرز أهمية الدراسة في الجانب العملي من خلال ما ستتوصل إليه الدراسة من نتائج إذا ما تم الأخذ بها، وضبط الذات، بالإضافة إلى لفت اهتمام القائمين على العملية التعليمية إلى ضرورة الاهتمام بالجوانب الشخصية للطالب، من خلال تضمين المواد الدراسية أهم ما تتناوله هذه الجوانب خلال دراسة الطالب الجامعية، وذلك بشكل عملي من خلال البرامج والدورات التدريبية، بالإضافة إلى الاهتمام بتعزيز الجانب النظري لهذه المفاهيم من خلال المواد الدراسية.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

تشتمل الدراسة على المصطلحات الآتية:

الاتزان الانفعالي: هو مقدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته، والتحكم بها، وعدم إفراطه في التهيج الانفعالي، أو عدم الانسياق وراء تأثير الأحداث الخارجية العابرة والطارئة، وصولاً إلى التكيف الذاتي والاجتماعي دون أن يكلف ذلك مجهوداً نفسياً كبيراً (يونس، 2004). ويقاس في

هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الاتزان الانفعالي المستخدم في هذه الدراسة.

ضبط الذات: هو قدرة الفرد على أن يضع نفسه في شروط بيئية، وبيولوجية قادرة على إحداث تغيرات مطلوبة، أو عن طريق التحكم في البيئة الاجتماعية والبيولوجية؛ لتحويلها إلى الصورة المطلوبة من حيث إحداث التغيير الإيجابي المطلوب (عبد الستار، 1994). ويقاس في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس ضبط الذات المستخدم في هذه الدراسة.

محددات الدراسة

يتحدد تعميم نتائج الدراسة بالمحددات الآتية:

- **المحدد الموضوعي:** اقتصرت الدراسة على تناول الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك.
- **المحدد الزمني:** تم تطبيق هذه الدراسة في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2013-2014.
- **المحدد البشري:** اقتصرت الدراسة على طلبة جامعة اليرموك في مرحلة البكالوريوس لجميع التخصصات العلمية والإنسانية.
- كما تحدد نتائج الدراسة بالأدوات التي تم استخدامها في هذه الدراسة.

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

يتضمن هذا الفصل عرضاً للدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة التي استطاع الباحث التوصل إليها. وتجدر الإشارة إلى أنه لم يتم التمكن من العثور على أي من الدراسات - بحدود إطلاع الباحث - تناولت العلاقة بين الاتزان الانفعالي وضبط الذات، وخاصةً في البيئة العربية، وتم تناول الدراسات السابقة وفقاً لتسلسلها الزمني من الأقدم إلى الأحدث ضمن محورين رئيسيين.

أولاً: الدراسات التي تناولت الاتزان الانفعالي

أجرى المزيني (2001) دراسة في فلسطين هدفت الكشف عن القيم الدينية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي، ومستوياته لدى طلبة الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (255) طالباً وطالبة، منهم (135) طالباً، و(120) طالبة. أظهرت نتائج الدراسة أن طلبة الجامعة يتمتعون بدرجة عالية من القيم الدينية، كما أشارت النتائج إلى أن الطالبات أكثر تمسكاً بالقيم الدينية، وأكثر اتزاناً من الطلاب، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين القيم الدينية، وتحقيق الاتزان الانفعالي، وبيّنت نتائج الدراسة أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة جاء بدرجة متوسطة.

كما أجرى المسعودي (2002) دراسة في العراق هدفت إلى بناء مقياس للاتزان الانفعالي، والتعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي. تكونت عينة الدراسة من (450) طالباً وطالبة من طلبة جامعة بغداد. أظهرت نتائج الدراسة أن متوسط درجات الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة جاء مرتفعاً، كما أشارت النتائج

إلى وجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي، تعزى لمتغيري الجنس والتخصص الدراسي، لصالح الإناث، والتخصصات العلمية.

وقامت عذاب (2004) بدراسة في العراق هدفت التعرف على قوة، واتجاه العلاقة بين الذكاء والاتزان الانفعالي. تكونت عينة الدراسة من (309) طالباً وطالبة من كلية التربية في الجامعة المستنصرية. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين مستوى الذكاء، ومستوى الاتزان الانفعالي، كما أشارت النتائج إلى أن مستوى الذكاء والاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة كانا بدرجة متوسطة.

كما قام ضحيك (2004) بدراسة في فلسطين هدفت التعرف على القيم الأكثر شيوعاً، وعلاقتها بالاتزان الانفعالي، وإذا ما كانت هذه القيم تختلف باختلاف الجنس لدى طلبة قادة النشاط الكشفي. تكونت عينة الدراسة من (235) طالباً وطالبة. أظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين القيم العلمية والاجتماعية والاقتصادية، ومستوى الاتزان الانفعالي، وبينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القيم، تعزى لمتغير الجنس، باستثناء القيم الجمالية، لصالح الإناث، وعدم وجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الجنس.

وقام بني يونس (2005) بدراسة في الأردن هدفت الكشف عن علاقة الاتزان الانفعالي بمستوى تأكيد الذات لدى طلبة الجامعة الأردنية. تكونت عينة الدراسة من (134) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الأردنية. أظهرت نتائج الدراسة وجود اختلاف دال إحصائياً في مستوى الاتزان الانفعالي، يعزى لاختلاف الجنس، لصالح الإناث، ووجود اختلاف دال إحصائياً في مستوى تأكيد الذات، يعزى لاختلاف الجنس، لصالح الذكور، وبينت النتائج أن مستوى تأكيد الذات المتوسط يرتبط مع كل من مستوى الاتزان الانفعالي المتوسط والمرتفع، وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين مستوى تأكيد الذات، ومستوى الاتزان الانفعالي.

أما دراسة ريان (2006) التي أجريت في فلسطين فهدفت الكشف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي، والسرعة الإدراكية، والتفكير الابتكاري. تكونت عينة الدراسة من (530) طالباً وطالبة. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي، والسرعة الإدراكية لدى أفراد عينة الدراسة، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي، والقدرة على التفكير الابتكاري، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات منخفضي ومرتفعي الاتزان الانفعالي على اختبار السرعة الإدراكية لدى أفراد العينة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات منخفضي ومرتفعي الاتزان الانفعالي على اختبار القدرة على التفكير الابتكاري لدى أفراد عينة الدراسة.

أما دراسة العامري (2007) التي أجريت في السعودية فهدفت الكشف عن الأعراض السيكوسوماتية، وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى عينة من المراهقين، كما هدفت الكشف عن الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي، وإمكانية التنبؤ بالاتزان الانفعالي. تكونت عينة الدراسة من (149) طالباً وطالبة. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين عدم الاتزان الانفعالي، والأعراض الخاصة بالجهاز العصبي، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية مع الأعراض السيكوسوماتية الخاصة بالأمراض المختلفة، وبينت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة كان منخفضاً، كما أشارت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالاتزان الانفعالي من خلال الأعراض السيكوسوماتية الخاصة بالأمراض المختلفة.

وأجرى البرايت وتيرانوفا وهونتس وجودي ولاكابيل (Albright, Terranova, Honts, Geode & LaChapell, 2008) دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت الكشف عن الإجهاد، والاتزان الانفعالي لدى الطلاب الراشدين، كما هدفت الكشف عن العلاقة بين الإجهاد، والاتزان الانفعالي، وأثرهما بشخصية الطالب. تكونت عينة الدراسة من (133) طالباً من طلبة

الجامعة. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين الإجهاد، والانتزان الانفعالي لدى الطلاب، كما بينت النتائج أن للإجهاد أثر سلبي في شخصية الطالب مما ينعكس على اتزانه الانفعالي، وبالتالي يؤثر بشكل مباشر على سلوكاته وتصرفاته.

وقام جانبوزرجي وزهيرالدين ونوري وغفارسامر وشامس (Janbozorgi, Zahirodin, Norri, Ghafarsamar & Shams, 2009) بدراسة في إيران هدفت تحديد الآثار المترتبة للاسترخاء على الانتزان الانفعالي. تكونت عينة الدراسة من (32) طالباً شخصوا باضطرابات القلق، وتم تعريضهم لـ (12) جلسة من قبل التثقيف النفسي، كما تم توزيعهم إلى مجموعتين. أظهرت نتائج الدراسة وجود انخفاض في مستوى الانتزان الانفعالي لدى الطلبة الذين لديهم مستوى قلق مرتفع، بالإضافة إلى إصابتهم بالانطواء والخوف والتوتر، كما أشارت النتائج إلى وجود أثر دال إحصائياً للاسترخاء على الانتزان الانفعالي، كما بينت النتائج أن مستوى الانتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة كان بدرجة منخفضة.

وأجرت عرفات (2009) دراسة في العراق هدفت الكشف عن مستوى الانتزان الانفعالي، وعلاقته بمتغير الجنس، والضغط النفسية لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين والمعلمات. تكونت عينة الدراسة من (750) طالباً وطالبة. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الانتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة كان مرتفعاً، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الانتزان الانفعالي، تعزى لاختلاف متغير الجنس، لصالح الذكور. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الانتزان الانفعالي بين طلبة المعاهد الذين تعرضوا للضغط النفسية، وأقرانهم الذين لم يتعرضوا، وجاءت الفروق لصالح الطلبة الذين لم يتعرضوا لهذه الضغوط.

وقام هنلي (Henley, 2010) بدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت تدريب الطلبة من خلال أسلوب ضبط الذات، واكتساب مهاراته. تكونت عينة الدراسة من (37) طالباً وطالبة. أظهرت نتائج الدراسة أن دافعية الطلبة نحو اكتساب مهارات ضبط الذات كانت قوية، كما بينت النتائج أن الطلبة عند امتلاكهم مهارات ضبط الذات يصبحوا أكثر قدرة على التعامل مع الآخرين، كما أن المشكلات المتصلة بالسلوك أخذت بالتراجع، وأشار الطلبة أنهم شعروا بثقة بالنفس بعد امتلاكهم هذه المهارات.

وهدف دراسة غالب (2012) التي أجريت في سوريا الكشف عن علاقة الاتزان الانفعالي، والنضج الاجتماعي بالأحكام الأخلاقية. تكونت عينة الدراسة من (2400) طالباً وطالبة. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي، والأحكام الأخلاقية، كما بينت النتائج وجود علاقة بين الاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي، ووجود علاقة بين النضج الاجتماعي، والأحكام الأخلاقية. وعدم وجود اختلاف في مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس.

وأجرى कुमार (Kumar, 2013) دراسة في الهند هدفت الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي، وعلاقته بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي لدى الطلبة الذين يدرسون في المدارس الثانوية الحكومية والخاصة. تكونت عينة الدراسة من (100) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة الذين يدرسون في المدارس الحكومية والخاصة، ووجود فروق في المعدل العام للوضع الاجتماعي والاقتصادي للطلبة تبعاً للاتزان الانفعالي الذي يتميزون به، وبينت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة كان متوسطاً.

أما دراسة نيكوليتا وفيتاليا (Nicoleta & Vitalia, 2013) التي أجريت في رومانيا فهدفت الكشف عن تأثير الخبرات على الاتزان الانفعالي، كما هدفت الكشف عن طرق تنمية سمات الشخصية التي من شأنها تعزيز الاتزان الانفعالي لدى الطلبة. تكونت عينة الدراسة من (10) طلاب من طلبة الجامعة من تخصص علم النفس، تراوحت أعمارهم بين (20-21) عاماً، والذين شاركوا في برنامج تنمية سمات الشخصية. أظهرت نتائج الدراسة وجود أثر إيجابي دال إحصائياً لبرنامج تنمية سمات الشخصية على الطلاب بشكل يسمح بخلق الانسجام والتفاعل والتكامل سواءً على مستوى الأفراد، أو بينهم، مما يؤدي إلى رفع مستوى الاتزان الانفعالي لديهم.

ثانياً: الدراسات التي تناولت ضبط الذات

أجرى ريزا وروبيرت وتيريسا (Reza, Robert & Teresa, 2000) دراسة في كندا هدفت الكشف عن العلاقة بين ضبط الذات، والضبط الاجتماعي، والجنس، والعمر، والعرق، والطبقة الاجتماعية والسلوك المنحرف. تكونت عينة الدراسة من (143) طالباً وطالبة من طلاب المدارس الثانوية في ألبرتا، تراوحت أعمارهم بين (12-17) عاماً. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين ضبط الذات، والسيطرة الاجتماعية، كما أشارت النتائج إلى أن ضبط الذات هو المؤشر الأقوى لجميع أنواع السلوك المنحرف، كما أن انخفاض ضبط الذات وعدم السيطرة الاجتماعية يؤديان دور كبير في جنوح الطلبة، وأشارت النتائج إلى وجود اختلاف دال إحصائياً في مستوى ضبط الذات، تبعاً لمتغير الجنس والعمر، لصالح الذكور، والمرحلة العمرية الأعلى من (16) عاماً. وبينت النتائج أن مستوى ضبط الذات لدى أفراد عينة الدراسة جاء بدرجة متوسطة.

كما أجرى هاي (Hay, 2001) دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت الكشف عن العلاقة بين ضبط الذات، وتأثير الوالدين، وانحراف الأبناء وفقاً لنظرية ضبط الذات. تكونت عينة الدراسة من (83) طالباً وطالبة من طلاب المدارس الثانوية. أظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير سلبي للوالدين على ضبط الذات لدى الأبناء، وهذا ما يقود إلى انحرافهم، وأشارت النتائج إلى وجود مستوى منخفض لضبط الذات لدى أفراد عينة الدراسة، كما بينت النتائج دعمهما لنظرية باومريند التي أكدت أن إجبار الوالدين أبنائهم على فعل بعض الأعمال التي لا يرغبون بها، يؤدي إلى انخفاض مستوى ضبط الذات لديهم، مما يتيح الفرصة لهم للانحراف.

وأجرى جيفورد (Gifford, 2002) دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت الكشف عن العلاقة بين مستوى الانفعال، ومستوى ضبط الذات، كما هدفت الكشف عن علاقة ضبط الذات بحل المشكلات التي تواجه الطلبة. تكونت عينة الدراسة من (129) طالباً وطالبة من طلبة جامعة كاليفورنيا، والذين تراوحت أعمارهم بين (20-22) عاماً. أظهرت نتائج الدراسة أن ضبط الذات يسبب مشكلة في تثبيط قوة الدافع من وراء الانفعال، كما بينت النتائج أن لضبط الذات دور مهم في حل المشكلات التي تواجه الطلبة، وبينت النتائج أن مستوى الانفعال لدى أفراد عينة الدراسة كان مرتفعاً، في حين جاء مستوى ضبط الذات بدرجة متوسطة، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين مستوى ضبط الذات المنخفض، ومستوى الانفعال، أي أن مستوى ضبط الذات المنخفض يؤدي إلى زيادة مستوى الانفعال.

وقامت حداد (Haddad, 2003) بدراسة في الأردن هدفت الكشف عن أثر برنامج تدريبي لضبط الذات في الحد من التوتر لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية. تكونت عينة الدراسة من (30) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية، وتم توزيعهم إلى مجموعتين بشكل عشوائي، مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة، وتم تدريب أفراد المجموعة التجريبية على ضبط الذات من

خلال (8) دورات، أما المجموعة الضابطة فلم يتلق أفرادها أي تدريب. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية، والضابطة في الحد من التوتر من خلال ضبط الذات، لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق في مجال البعد النفسي، كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المجالات المعرفية والفسولوجية الناتجة عن ضبط الذات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في المجال النفسي.

وأجرى ين (Yin, 2004) دراسة في تايوان هدفت الكشف عن دور ضبط الذات في سلوك الطلبة، كما هدفت الكشف عن العلاقة بين ضبط الذات، وسلوك الطلبة. تكونت عينة الدراسة من (448) طالباً وطالبة في مقاطعة تايبيه. أظهرت نتائج الدراسة أن ضبط الذات كان مؤشراً مهماً في سلوكيات الطلبة، وبينت النتائج أن ضبط الذات للطلبة يتأثر بشكل غير مباشر بمشكلاتهم التي يواجهونها، كما أن الطلبة بحاجة إلى الدعم الأسري؛ لتعزيز ضبط الذات لديهم، كما أظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة يتمتعون بمستوى متوسط من ضبط الذات على اختلاف جنسهم.

كما أجرى تاجني وباوميستر وبون (Tangney, Baumeister & Boone, 2004) دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت الكشف عن أثر ضبط الذات على نجاح الطالب وتحصيله العلمي، وحصوله على درجات أفضل في الاختبارات، كما هدفت إلى الكشف عن أهمية ضبط الذات في تكيف الطالب مع الطلبة الآخرين، وتكيفه مع البيئة المحيطة، واهتمامه بنفسه. تكونت عينة الدراسة من (86) طالباً من طلبة السنة الأولى في الجامعة. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين ضبط الذات المرتفع، والتحصيل العلمي للطلبة، كما أظهرت النتائج وجود أثر إيجابي دال إحصائياً لضبط الذات في تقليل الاضطرابات النفسية، وتوطيد العلاقات مع الآخرين، وتنمية مهارات التعامل مع الصعوبات التي تواجه الطلبة، كما بينت

نتائج الدراسة أن انخفاض ضبط الذات يسهم في زيادة المشكلات الشخصية، وسوء العلاقات بين الطلاب أنفسهم، وزيادة الانفعالات.

كما أجرى كيفتزر وزنج (Kivetz & Zheng, 2006) دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت الكشف عن مستوى ضبط الذات، كما هدفت الكشف عن أهم طرق إثبات ضبط الذات لدى طلبة الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (85) طالباً من طلبة جامعة كولومبيا، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. أظهرت نتائج الدراسة أن أغلب الطلبة استخدموا طرق عدة لضبط ذاتهم، وذلك من خلال العمل الجاد والتميز، كما أشارت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بمؤشرات، ومحددات ضبط الذات من خلال ردود الفعل لدى الطلبة، وأشارت النتائج إلى أن مستوى ضبط الذات لدى الطلبة كان مرتفعاً.

كما أجرى باوميستير وفوهس وتيسي (Baumeister, Vohs & Tice, 2007) دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت الكشف عن أهمية ضبط الذات في نجاح حياة الطالب الجامعية، كما هدفت الكشف عن أهم العوامل التحفيزية لضبط الذات؛ لتحقيق المهام المتعلقة به، وتعديل سلوكيات الطالب، والكشف عن سلبيات ضبط الذات في سلوكياتهم. تكونت عينة الدراسة من (123) طالباً وطالبة من طلبة جامعة فلوريدا. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين ضبط الذات، ونجاح حياة الطالب الجامعية، كون ضبط الذات أسلوب هام لفهم الذات، ومتطلباتها في الحياة، وهذا إذا تم توظيفه في المواقف المناسبة، كما بينت النتائج أن ضبط الذات يعتمد على موارد محدودة، وقد يسبب استنزاف الأنما، إذا تم توظيفه في مهام ليست ذات صلة به.

كما قام عبدالرزاق (2008) بدراسة في مصر هدفت الكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس وضبط الذات. تكونت عينة الدراسة من (155) طالباً وطالبة. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين الثقة بالنفس، وضبط الذات لدى أفراد عينة الدراسة، وبينت النتائج أن ضبط الذات يسهم في زيادة الثقة بالنفس، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بمستوى مرتفع من ضبط الذات.

أما دراسة هوفمان وفريسي وستراك (Hofmann, Friese & Strack, 2009) التي أجريت في ألمانيا، فقد هدفت الكشف عن العلاقة بين ضبط الذات، والاندفاع من منظور ثنائي، واقتراح إطار للتنبؤ بنتائج ضبط الذات. تكونت عينة الدراسة من (76) طالباً وطالبة من طلبة جامعة فورتسبورغ. أظهرت نتائج الدراسة وجود أثر دال إحصائياً لضبط الذات المرتفع في الحد من الاندفاع والتهور في سلوكيات الطلبة، والتي يريد من خلالها تحقيق أهداف قد تكون طويلة الأجل، أو قصيرة الأجل وهدفها العام تحقيق متعة ما، كما بينت النتائج وجود أهمية نظرية، وفعالية لضبط الذات في سلوكيات الطلبة.

وأجرى جنجير وكامبين (Junger & Kampen, 2010) دراسة في هولندا هدفت الكشف عن علاقة ضبط الذات بالقدرة المعرفية. كما هدفت الكشف عن ما إذا كان ضبط الذات يتوسط العلاقة بين القدرة المعرفية والسلوك الصحي. تكونت عينة الدراسة من (201) طالباً وطالبة، تراوحت أعمارهم بين (15-20) عاماً. أظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة الذين يمتلكون مستوى مرتفع لضبط الذات، يمتازون بإتباعهم سلوك صحي، كما أنهم أكثر نشاطاً جسدياً، كما بينت

النتائج عدم وجود علاقة بين ضبط الذات، والقدرة المعرفية، ولا يمكن توسيط ضبط الذات بين القدرة المعرفية والصحية.

كما أجرى البداينة (2011) دراسة في الأردن هدفت الكشف عن أثر مستوى ضبط الذات المنخفض في سلوك الأفراد. تكونت عينة الدراسة من (377) فرداً. أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود أثر دال إحصائياً لضبط الذات المنخفض في سلوك الأفراد، كما أشارت النتائج إلى أن قدرة أفراد عينة الدراسة على ضبط الذات كانت منخفضة، وبيّنت النتائج وجود العديد من المشكلات في سلوكيات أفراد عينة الدراسة.

كما قام زو واوي وكرياتس (Zhu, Au & Cryates, 2012) بدراسة في استراليا هدفت الكشف عن مستوى ضبط الذات، ونتائج تعلم الطلاب في الجامعات المختلطة، وذلك باعتبار ضبط الذات أحد العوامل الهامة المؤثرة في نجاح حياة الأفراد بشكل عام، والطلبة بشكل خاص. تكونت عينة الدراسة من (94) طالباً من طلاب الجامعات. أظهرت نتائج الدراسة أنه يمكن التنبؤ بنتائج تعلم الطلاب من خلال ضبط الذات، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين ضبط الذات، والتحصيل العلمي للطلاب، وبيّنت النتائج وجود مستوى متوسط لدى أفراد عينة الدراسة في ضبط الذات.

كما أجرى حسين خانزدا وياجنا وموجالال (Hossein Khanzadeh, Yegeneh & Mojallal, 2013) دراسة في إيران هدفت الكشف عن العلاقة بين الاتجاهات، والتوجهات الدينية، وضبط الذات لدى الطلبة. تكونت عينة الدراسة من (100) طالباً وطالبة، منهم (35) طالباً و(65) طالبة، تم اختيارهم بالطريقة العنقودية. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية

ذات دلالة إحصائية بين التوجه الديني، وضبط الذات، كما بينت النتائج أن الاتجاهات الدينية تلعب دوراً كبيراً في تعزيز ضبط الذات لدى الطلبة، كما أشارت النتائج إلى أن مستوى ضبط الذات لدى أفراد عينة الدراسة كان منخفضاً.

وقام إنزليشت وسميشيل وماكرا (Inzlicht, Schmeichel & Macrae, 2014) بدراسة في كندا هدفت الكشف عن موارد ضبط الذات ومدى محدوديتها، كما هدفت الكشف عن أهمية ضبط الذات في حياة الطلبة الجامعية. تكونت عينة الدراسة من (93) طالباً وطالبة من طلبة جامعة تورنتو، وتم توزيعهم إلى مجموعتين، تجريبية وضابطة. أظهرت نتائج الدراسة أن لضبط الذات أهمية كبيرة في العمليات العقلية التي تسمح للأفراد بتجاوز المشكلات العقلية والعاطفية، وأن الانخراط في أعمال ضبط الذات قد يستنزف الأنا، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام برنامج موارد ضبط الذات، لصالح المجموعة التجريبية، وقد تم الاستفادة منه في تحقيق التوازن بين السلوك المعرفي والعمل، والوصول للأهداف المخطط لها.

التعقيب على الدراسات السابقة

يتضح من خلال مطالعة الدراسات السابقة أن هناك اهتمام بتناول مفهوم الاتزان الانفعالي بالبحث والدراسة، وبالنظر إلى هذه الدراسات، فقد تناول بعضها علاقة الذكاء بالاتزان الانفعالي، والبعض الآخر اهتم بتناول الاتزان الانفعالي، وعلاقته بالتفكير، كما ورد في دراسة ريان (2006)، كما أن هناك من الدراسات التي اهتمت بتناول العلاقة بين الاتزان الانفعالي، وأسلوب ضبط الذات من خلال التدريب على الاتزان الانفعالي، كما جاء في دراسة هنلي (Henley, 2010).

وبالنظر إلى الدراسات التي تناولت ضبط الذات، يُلاحظ الاهتمام الواضح بدراسة هذا المتغير، وذلك من خلال تناول ضبط الذات، وعلاقته بالعديد من المتغيرات، فهناك من الدراسات التي اهتمت ببحث العلاقة بين ضبط الذات، والتدريب على التحكم بالانفعالات، وعلاج الاضطرابات.

وهناك دراسات بحثت في العلاقة بين ضبط الذات، والجوانب الاجتماعية، كدراسة ريزا وروبيرت وتيريسا (Reza, Robert & Teresa, 2000)، جيفورد (Gifford, 2002). ومن الدراسات الحديثة في إطار ضبط الذات، فقد تناولت بعض الدراسات مستوى ضبط الذات، وأهميته في نجاح الطلبة، وحياتهم، كدراسة باوميستير وآخرون (Baumeister, et al, 2007)، البداينة (2011)، وتناولت دراسة إنزليشت وآخرون (Inzlicht, et al, 2014)، موارد ضبط الذات ومدى محدوديتها، وأثرها في حياة الطلبة الجامعية.

وبتحليل مجمل هذه الدراسات، والمتغيرات التي تناولتها، يُلاحظ أن هذه الدراسات تناولت العديد من المتغيرات التي ترتبط بالانفعالي، وضبط الذات لدى الطلبة، مما يشير إلى أهمية هذه المتغيرات في شخصية الطلبة، وتأثيرها في سلوكياتهم. وتأتي هذه الدراسة تزامناً مع أهمية الاتزان الانفعالي، وضبط الذات في حياة الطالب، خاصةً وأنه لم يكن هناك أي من الدراسات العربية والأجنبية اهتمت بتناول الاتزان الانفعالي، وضبط الذات بالبحث والدراسة - بحدود اطلاع الباحث - الأمر الذي يعزز من إجراء هذه الدراسة، وبالنظر إلى ما يميز الدراسة الحالية عن غيرها من الدراسات السابقة أنها جمعت بين متغيرين على درجة من الأهمية في شخصية الطالب، ويؤمل

أن يكون لهذه الدراسة موقعاً بين الدراسات التي تهتم بتناول مختلف عناصر شخصية الطالب، وخاصةً في المرحلة الجامعية.

وتجدر الإشارة إلى أن الباحث أفاد من مطالعته للدراسات السابقة في التعرف على المجتمعات التي تم تناولها بالبحث والدراسة، بالإضافة إلى الإطلاع على النتائج التي تم التوصل إليها، حيث تم مناقشة نتائج الدراسة الحالية في ضوء النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات، كما أفاد الباحث من مطالعة هذه الدراسات في تكوين فهم واضح لمتغيرات الدراسة الحالية، وذلك من خلال مطالعة الإطار النظري لهذه الدراسات حول مفهومي الاتزان الانفعالي، وضبط الذات، الأمر الذي ساعد في تحديد الإطار النظري للدراسة، وتحديد موقع الدراسة الحالية ما بين الدراسات السابقة، وما يميز الدراسة الحالية عن غيرها من الدراسات السابقة.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

تضمن هذا الفصل عرضاً للطريقة والإجراءات التي تم إتباعها في تنفيذ خطوات الدراسة، كما يتضمن وصف لمجتمع الدراسة وعينتها، بالإضافة إلى وصف لأدوات الدراسة، وطرق استخراج مؤشرات صدقها وثباتها، وكذلك المعالجات الإحصائية التي تم استخدامها لاستخلاص النتائج.

منهجية الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي، للكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي، وضبط الذات والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك. وذلك من خلال توزيع أداتي الدراسة على أفراد العينة، وجمع البيانات وتحليلها.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة اليرموك في مرحلة البكالوريوس في جميع المستويات الدراسية، والتخصصات العلمية، والإنسانية، للفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2013 - 2014، والبالغ عددهم (35438) طالباً وطالبة، منهم (15080) طالباً، و (20358) طالبة، وذلك وفقاً للسجلات الرسمية التابعة لدائرة القبول والتسجيل في جامعة اليرموك، والجدول (1) يبين توزيع أفراد مجتمع الدراسة، وفقاً لمتغيرات المستوى الدراسي، والتخصص، والجنس.

جدول (1)

توزيع أفراد مجتمع الدراسة وفقاً لمتغيرات المستوى الدراسي والتخصص والجنس

المجموع	كليات علمية		كليات إنسانية		التخصص
					الجنس
	إناث	ذكور	إناث	ذكور	
					المستوى الدراسي
16218	2180	2210	6654	5174	أولى
7464	1042	770	3254	2398	ثانية
6209	852	581	2933	1843	ثالثة
5547	1080	715	2363	1389	رابعة
35438	5154	4276	15204	10804	المجموع
	9430		26008		

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (749) طالباً وطالبة، منهم (336) طالباً، و(413) طالبة، من مختلف المستويات الدراسية، والتخصصات العلمية والإنسانية، للفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2013-2014، تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة من مجتمع الدراسة الكلي، ويبين الجدول (2) توزيع أفراد عينة الدراسة، وفقاً لمتغيرات المستوى الدراسي، والتخصص والجنس.

جدول (2)

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات المستوى الدراسي والتخصص والجنس

المجموع	كليات علمية		كليات إنسانية		التخصص
					الجنس
	إناث	ذكور	إناث	ذكور	المستوى الدراسي
251	63	58	69	61	أولى
189	52	39	56	42	ثانية
161	40	34	49	38	ثالثة
148	39	31	45	33	رابعة
749	194	162	219	174	المجموع
	356		393		

أداتا الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام أداتين، الأولى للكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة، والثانية للكشف عن مستوى ضبط الذات لدى الطلبة، وفيما يلي توضيح لأداتي الدراسة.

أولاً: مقياس الاتزان الانفعالي

لتحقيق أهداف الدراسة تم إعداد مقياس للكشف عن الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة، وقد تم إعداد المقياس استناداً إلى الأدب النظري، والدراسات السابقة، ذات العلاقة بموضوع الدراسة، كدراسة (الريان، 2006؛ المزيني، 2001)، وتكون المقياس بصورته الأولية من (56) فقرة، موزعة على مجالين، وهما مجال (التحكم والسيطرة على الانفعالات)، ويتكون من (26) فقرة، ومجال (المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث)، ويتكون من (30) فقرة، وتتم الاستجابة على فقرات المقياس، وفقاً لتدرج ليكترت (Likert) الخماسي (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً)، والملحق (1) يبين مقياس الاتزان الانفعالي بصورته الأولية.

صدق المقياس

للتحقق من مؤشرات صدق المقياس، تم استخراج مؤشرات الصدق الآتية:

أولاً: صدق المحتوى

للتحقق من صدق محتوى المقياس تم عرضه بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس الإرشادي والتربوي، والإرشاد النفسي، والتربية الخاصة، واللغة العربية

في جامعة اليرموك، والبالغ عددهم (12) محكماً، كما هو مبين في الملحق (2)، وذلك للوقوف على مناسبة المقياس للكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، بالإضافة إلى سلامة صياغة الفقرات من الناحية اللغوية، ومدى وضوح الفقرات من حيث المعنى، ومدى ارتباط الفقرة بالمجال، وأية ملاحظات وتعديلات يرونها مناسبة، وتم اعتماد ما نسبته (83%) من إجماع المحكمين حول ما أبدوه من ملاحظات وتعديلات، وبناءً على ملاحظات المحكمين، تم حذف فقرة واحدة من مجال التحكم والسيطرة على الانفعالات، كما تم إعادة صياغة (12) فقرة، وهي الفقرات ذوات الأرقام (3، 4، 8، 11، 13، 15، 16، 18، 22، 23، 24، 25)، بالإضافة إلى استبدال بعض المفردات لتعطي معنى أدق وأوضح، كما تم حذف فقرة واحدة من مجال المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث، وإعادة صياغة (13) فقرة، وهي الفقرات ذوات الأرقام (1، 8، 10، 12، 13، 14، 15، 20، 23، 25، 28، 29، 30)، بالإضافة إلى استبدال بعض المفردات، وبناءً على ذلك تكون المقياس بعد إجراء عملية الحذف والتعديلات من (54) فقرة موزعة على مجالين.

ثانياً: صدق البناء

للتحقق من صدق بناء المقياس، تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة من خارج أفراد عينة الدراسة، وتم استخراج قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة، والمجال الذي تنتمي إليه، وبين المقياس ككل، كما هو مبين في الجدول (3).

جدول (3)

قيم معاملات الارتباط بين الفقرات وكل مجال من المجالات والمقياس ككل

مجال المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث			مجال التحكم والسيطرة على الانفعالات		
الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع المقياس ككل	الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع المقياس ككل
1	0.48	0.39	28	0.64	0.60
2	0.46	0.38	29	0.40	0.35
3	0.63	0.40	30	0.56	0.47
4	0.78	0.48	31	0.75	0.48
5	0.63	0.41	32	0.56	0.47
6	0.58	0.42	33	0.75	0.48
7	0.48	0.39	34	0.75	0.48
8	0.58	0.42	35	0.47	0.33
9	0.42	0.37	36	0.49	0.44
10	0.78	0.48	37	0.56	0.47
11	0.63	0.41	38	0.75	0.48
12	0.58	0.42	39	0.75	0.48
13	0.47	0.47	40	0.42	0.37
14	0.55	0.49	41	0.49	0.42
15	0.78	0.48	42	0.40	0.33
16	0.58	0.54	43	0.36	0.35
17	0.42	0.33	44	0.52	0.36
18	0.78	0.48	45	0.75	0.48
19	0.50	0.49	46	0.40	0.33
20	0.42	0.35	47	0.40	0.33
21	0.78	0.48	48	0.49	0.47
22	0.56	0.33	49	0.75	0.48
23	0.78	0.48	50	0.39	0.32
24	0.78	0.48	51	0.36	0.32
25	0.56	0.33	52	0.39	0.39
26	0.42	0.35	53	0.63	0.62
27	0.75	0.48	54	0.75	0.48

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (3) أن قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمجال الذي

تتنتمي إليه، تراوحت بين (0.36 - 0.78)، كما تراوحت قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمقياس ككل

بين (0.32 - 0.62). وتجدر الإشارة إلى أن الباحث اعتمد معياراً لقبول أي فقرة من الفقرات، بأن

لا يقل معامل ارتباطها بالمجال الذي تنتمي إليه، وبالمقياس ككل عن (0.25)، استناداً على ما

أشار إليه ريست (Rest, 1979)، وبناءً على ذلك لم يتم حذف أي فقرة من الفقرات، وبالتالي تكون المقياس بصورته النهائية من (54) فقرة موزعة على مجالين، كما هو مبين في الملحق (3).

ثبات المقياس

للتحقق من ثبات المقياس (ثبات الاستقرار)، تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة من خارج أفراد عينة الدراسة، وتم إعادة التطبيق على نفس العينة بعد فاصل زمني مدته أسبوعان من التطبيق الأول باستخدام طريقة الاختبار، وإعادة الاختبار (Retest - Test)، وتم استخراج قيم معاملات الثبات (ثبات الاستقرار) للمجالات، والمقياس ككل باستخدام معامل ارتباط بيرسون، كما تم استخراج قيم معاملات ثبات (الاتساق الداخلي) باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، للمجالات، والمقياس ككل، على التطبيق القبلي، والجدول (4) يبين قيم معاملات الثبات والاتساق الداخلي.

جدول (4)

قيم معاملات الثبات والاتساق الداخلي باستخدام معامل ارتباط بيرسون

ومعادلة كرونباخ ألفا للمجالات والمقياس ككل

المجال	كرونباخ ألفا (الاتساق الداخلي)	معامل ارتباط بيرسون (ثبات الاستقرار)
التحكم والسيطرة على الانفعالات	0.88	0.82
المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث	0.91	0.89
المقياس ككل	0.89	0.86

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (4) أن قيم معاملات الاتساق الداخلي (كرونباخ

ألفا)، وثبات الاستقرار للمجالات، والمقياس ككل كانت مرتفعة، وبلغت قيمة ألفا (الاتساق الداخلي)

للمقياس ككل (0.89). في حين بلغت قيمة (ثبات الاستقرار) للمقياس ككل بطريقة إعادة الاختبار،

وباستخدام معامل ارتباط بيرسون (0.86). ويرى الباحث أن هذه القيم مناسبة لاستخدام المقياس لأغراض الدراسة.

تصحيح المقياس

تكون مقياس الاتزان الانفعالي بصورته النهائية من (54) فقرة موزعة على مجالين، تتم الاستجابة على فقراته من خلال وضع إشارة (✓) أمام كل فقرة، حسب قناعة المستجيب بمضمون هذه الفقرة، وفقاً لتدريج ليكرت (Likert) الخماسي، وهي: بدرجة كبيرة جداً، وتُعطى (5) درجات، بدرجة كبيرة، وتُعطى (4) درجات، بدرجة متوسطة، وتُعطى (3) درجات، بدرجة قليلة، وتُعطى (2) درجة، بدرجة قليلة جداً، وتُعطى (1) درجة. وتُعكس الدرجة في حالة الفقرات سالبة الاتجاه، وهي ذوات الأرقام (2، 3، 4، 5، 6، 7، 11، 12، 13، 14، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 24، 28، 33، 35، 36، 38، 42، 43، 44، 47، 48، 49)، وتتراوح الدرجة على كل فقرة من الفقرات ما بين (1 - 5) درجات، وبما أن المقياس يتكون من (54) فقرة، فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب هي (270) درجة، وأدنى درجة (54). وتم تصنيف المتوسطات الحسابية لتحديد مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، على النحو الآتي: من (1.00 - 2.33 مستوى منخفض)، من (2.34 - 3.66 مستوى متوسط)، من (3.67 - 5.00 مستوى مرتفع).

ثانياً: مقياس ضبط الذات

لتحقيق أهداف الدراسة والكشف عن مستوى ضبط الذات لدى طلبة الجامعة، تم استخدام مقياس ضبط الذات، المُعدّ من قبل تانجني وآخرون (Tangney, et al, 2004)، والمكون بصورته الأصلية من (36) فقرة، تتم الاستجابة على فقراته وفقاً لتدريج ليكرت (Likert)

الخماسي، وهي: (دائماً، أحياناً، غالباً، نادراً، أبداً)، والملحق (4) يبين المقياس بصورته الأصلية بعد ترجمته إلى العربية من قبل الباحث.

صدق وثبات المقياس بصورته الأصلية

أوجد تانجني وآخرون (Tangney, et al, 2004)، مؤشرات صدق المقياس من خلال عرضه على مجموعة من الأخصائيين في علم النفس في الجامعات الأمريكية، وتم الأخذ بملاحظاتهم، وإخراج المقياس بصورته النهائية، واعتبر ذلك مؤشراً على صدق المحتوى للمقياس، بحيث تكون المقياس بصورته النهائية من (36) فقرة.

كما تحقق الباحثون من مؤشرات ثبات الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام معادلة كرونباخ ألفا من خلال تطبيقه على عينة من طلبة الجامعة قوامها (45) طالباً وطالبة في تخصص علم النفس من جامعة ولاية الساحل الشرقي، حيث بلغ معامل ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ككل (0.89)، وفيما يتعلق بثبات المقياس، فقد تم حساب (ثبات الاستقرار) باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest) على نفس العينة التي بلغت (45) طالباً وطالبة، وبحساب معامل ارتباط بيرسون، بلغ معامل (ثبات الاستقرار) للمقياس ككل (0.86).

صدق المقياس في الدراسة الحالية

للتحقق من صدق المقياس في الدراسة الحالية، تم استخراج مؤشرات الصدق الآتية:

أولاً: صدق المحتوى

للتحقق من صدق محتوى المقياس، تم عرضه بصورته الأولية بعد أن تمت ترجمته إلى العربية على مختص في اللغة الانجليزية، كما تم عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس الإرشادي والتربوي، والإرشاد النفسي، والتربية الخاصة واللغة العربية في جامعة اليرموك، والبالغ عددهم (12) محكماً، كما هو مبين في الملحق (2)، وذلك للوقوف على مناسبة المقياس للكشف عن مستوى ضبط الذات لدى طلبة الجامعة، بالإضافة إلى سلامة الترجمة،

وصياغة الفقرات من الناحية اللغوية، ومدى وضوح الفقرات من حيث المعنى، وأية ملاحظات، وتعديلات يرونها مناسبة، وتم اعتماد ما نسبته (80%) من إجماع المحكمين حول ما أبدوه من ملاحظات وتعديلات، وبناءً على ملاحظات المحكمين، تم حذف فقرة واحدة، وإعادة صياغة (22) فقرة، وهي الفقرات ذات الأرقام (4، 5، 6، 7، 9، 11، 12، 13، 15، 16، 19، 20، 21، 22، 24، 25، 26، 28، 31، 34، 35، 36)، وبناءً على ذلك تكون المقياس بعد إجراء عملية الحذف والتعديلات من (35) فقرة.

ثانياً: صدق البناء

للتحقق من صدق بناء المقياس تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة من خارج أفراد عينة الدراسة، وتم استخراج قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة، والمقياس ككل، كما هو مبين في الجدول (5).

جدول (5)

قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والمقياس ككل

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	0.46	19	0.37
2	0.33	20	0.38
3	0.39	21	0.51
4	0.46	22	0.33
5	0.33	23	0.69
6	0.51	24	0.40
7	0.59	25	0.37
8	0.34	26	0.46
9	0.46	27	0.59
10	0.33	28	0.69
11	0.59	29	0.31
12	0.46	30	0.53
13	0.38	31	0.69
14	0.59	32	0.59
15	0.46	33	0.58
16	0.52	34	0.54
17	0.46	35	0.46
18	0.31		

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (5) أن قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمقياس ككل تراوحت بين (0.31 - 0.69). وتجدر الإشارة إلى أن الباحث اعتمد معياراً لقبول أي فقرة من الفقرات، بأن لا يقل معامل ارتباطها بالمقياس ككل عن (0.25)، وبناءً على ذلك لم يتم حذف أي فقرة من الفقرات، وبالتالي تكون المقياس بصورته النهائية من (35) فقرة، كما هو مبين في الملحق (5).

ثبات المقياس

للتحقق من ثبات المقياس (ثبات الاستقرار) تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبة، من طلبة الجامعة من خارج عينة الدراسة، وتم إعادة التطبيق على نفس العينة بعد فاصل زمني مدته أسبوعان من التطبيق الأول، وباستخدام طريقة الاختبار، وإعادة الاختبار (Test - Retest)، تم استخراج قيم معاملات الثبات (ثبات الاستقرار)، باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وثبات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا للمقياس ككل على التطبيق القبلي، حيث بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس ككل (ثبات الاستقرار) (0.85)، وبلغت قيمة معامل ثبات (الاتساق الداخلي) للمقياس ككل (0.88).

تصحيح المقياس

تكون المقياس بصورته النهائية من (35) فقرة، تتم الاستجابة على فقراته، وفقاً لتدرج ليكرت (Likert) الخماسي، وهي: دائماً وتُعطى (5) درجات، وأحياناً وتُعطى (4) درجات، وغالباً وتُعطى (3) درجات، ونادراً وتُعطى (2) درجتان، وأبداً وتُعطى (1) درجة، وتُعكس الدرجة في حالة الفقرات سالبة الاتجاه، وهي ذوات الأرقام (2، 3، 4، 6، 8، 9، 10، 11، 12، 14، 16، 17، 19، 20، 21، 23، 25، 28، 29، 32، 33، 34، 35)، وبناءً على ذلك تتراوح الدرجة على كل فقرة من فقرات المقياس ما بين (1-5) درجات، وبما أن المقياس يتكون

من (35) فقرة، فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب هي (175) درجة، وأدنى درجة (35). وتم تصنيف المتوسطات الحسابية لتحديد مستوى ضبط الذات لدى طلبة الجامعة، على النحو الآتي: من (1.00 – 2.33 مستوى منخفض)، من (2.34 – 3.66 مستوى متوسط)، من (3.67 – 5.00 مستوى مرتفع).

متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

أولاً: المتغيرات المستقلة

- الجنس، وله فئتان (ذكر، أنثى).
- التخصص، وله فئتان (تخصصات علمية، تخصصات إنسانية).
- المستوى الدراسي، وله أربعة مستويات (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة، سنة رابعة).

ثانياً: المتغيرات التابعة

- مستوى الاتزان الانفعالي.
- مستوى ضبط الذات.

إجراءات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث باتباع الإجراءات والخطوات الآتية:

- إعداد أدوات الدراسة بصورتها النهائية بعد التحقق من مؤشرات صدقهما، وثباتهما من خلال عرضهما على مجموعة من المحكمين، وتطبيقهما على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة.

- اختيار أفراد عينة الدراسة من طلبة جامعة اليرموك بالطريقة العشوائية، وفقاً لمتغيرات الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي، مع مراعاة تمثيل عينة الدراسة لمجتمع الدراسة الكلي.

- الحصول على كتاب تسهيل مهمة موجه من عمادة كلية التربية في جامعة اليرموك إلى رئاسة الجامعة، ملحق (6)، للحصول على عدد أفراد مجتمع الدراسة من دائرة القبول والتسجيل، وعمداء الكليات في الجامعة؛ لتسهيل مهمة الباحث في توزيع أداتي الدراسة على أفراد العينة.

- توزيع أداتا الدراسة على أفراد العينة، وبيان جميع المعلومات المتعلقة بالإجابة على فقرات أداتي الدراسة، حيث تم توزيع (800) استبانة على الطلبة، وتم استرداد (763) استبانة، وبمراجعة وتدقيق الاستبانات، تم استبعاد (14) استبانة لعدم وضع التخصص، أو الجنس، أو ترك بعض الفقرات دون إجابة، وبالتالي تكونت عينة الدراسة بصورتها النهائية من (749) طالباً وطالبة، منهم (336) طالباً، و(413) طالبة.

- إدخال البيانات في ذاكرة الحاسوب، واستخدام المعالجات الإحصائية، وفقاً لأسئلة الدراسة، لاستخلاص النتائج، وتقديم التوصيات المناسبة في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج.

المعالجات الإحصائية

للإجابة على أسئلة الدراسة، تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

- للإجابة على السؤالين الأول والثالث تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة.

- للإجابة على السؤال الثاني تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، كما

تم استخدام تحليل التباين المتعدد (MANOVA). وتحليل التباين الثلاثي (3-Way

ANOVA) للكشف عن الفروق في وجهات النظر لدى أفراد عينة الدراسة.

- للإجابة على السؤال الرابع تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، كما تم

استخدام تحليل التباين الثلاثي (3-Way ANOVA) للكشف عن الفروق في وجهات

النظر لدى أفراد عينة الدراسة.

- للإجابة على السؤال الخامس تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة

الارتباطية بين الإلتزان الانفعالي وضبط الذات

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرض نتائج الدراسة التي هدفت إلى الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي، وعلاقته بمستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، وتم عرض نتائج الدراسة وفقاً لما تم طرحه من أسئلة.

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: "ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك؟".
للإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على كل مجال من المجالات، والاتزان الانفعالي ككل، كما هو مبين في الجدول (6).

جدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة
على مجالات الاتزان الانفعالي والمقياس ككل

الرقم	الترتبة	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم
1	2	التحكم والسيطرة على الانفعالات	2.92	0.42	متوسطة
2	1	المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث	3.17	0.44	متوسطة
		الاتزان الانفعالي ككل	3.05	0.38	متوسطة

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (6) أن المتوسط الحسابي لمستوى الاتزان الانفعالي ككل لدى طلبة جامعة اليرموك بلغ (3.05)، وبدرجة تقييم متوسطة. وبلغ المتوسط الحسابي لمجال "التحكم والسيطرة على الانفعالات" (2.92)، وبدرجة تقييم متوسطة، في حين بلغ المتوسط الحسابي لمجال "المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث"، (3.17)، وبدرجة تقييم متوسطة.

كما تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة

على فقرات كل مجال من المجالات، وهي على النحو الآتي:

أولاً: مجال التحكم والسيطرة على الانفعالات

للكشف عن استجابات أفراد عينة الدراسة حول فقرات مجال التحكم والسيطرة على

الانفعالات، ثم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لفقرات هذا المجال، كما هو

مبين في الجدول (7).

جدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على

فقرات مجال التحكم والسيطرة على الانفعالات

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم
1	11	ترجعني الأخبار المؤلمة.	4.13	1.09	مرتفعة
2	9	أعتقد أنني محبوب من زملائي.	4.01	0.96	مرتفعة
3	8	غرفتي الخاصة في المنزل منظمة.	3.79	1.25	مرتفعة
4	12	أشعر بالقلق إزاء المواقف الغامضة.	3.70	1.13	مرتفعة
5	1	أشعر بالهدوء والاطمئنان الداخلي.	3.51	1.07	متوسطة
6	17	أ تأثر كثيراً بمصائب الآخرين.	3.49	1.20	متوسطة
7	10	أتماسك عندما أتعرض لصدمات انفعالية.	3.48	1.20	متوسطة
8	25	أقضي كثيراً من اللحظات في سعادة.	3.47	1.22	متوسطة
9	13	أشعر بالإحباط عندما أعجز عن مواجهة مشكلة.	3.37	1.29	متوسطة
10	2	أغضب بسرعة إذا سخر مني أحد.	3.20	1.43	متوسطة
11	23	أستطيع احتواء الأزمات بسرعة.	3.19	1.13	متوسطة
12	22	أشعر بحزن شديد مهما كانت درجة الحزن في المواقف التي تواجهني.	3.10	1.27	متوسطة
13	21	أشعر باضطراب إن كانت الأشياء في غير مكانها.	3.02	1.31	متوسطة
14	24	أرتبك لمجرد وجود الضغوط في العمل.	2.96	1.18	متوسطة
15	15	لدي القدرة على الاسترخاء في حالات القلق الشديد.	2.91	1.32	متوسطة
16	7	أجد صعوبة في التعبير عما أشعر به.	2.61	1.22	متوسطة
17	6	أشعر بالخجل عندما أتحدث مع الآخرين.	2.48	1.29	متوسطة

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم
18	5	أشعر بالراحة بعد أن أرد الإساءة.	2.45	1.42	متوسطة
18	20	أخاف من أشياء وهمية.	2.45	1.38	متوسطة
20	4	أنتقم ممن يسيء إلي مهما كلفني ذلك.	2.33	1.44	منخفضة
21	19	لدي رغبة في أن أبدأ الشجار.	2.05	1.32	منخفضة
22	3	أتصرف بشكل غير طبيعي مع الناس الغرباء.	2.02	1.18	منخفضة
23	18	أعاني من التأثأة والتلعثم عندما أنفعل.	1.98	1.22	منخفضة
24	14	أشعر أن زملائي يسخرون مني.	1.63	1.01	منخفضة
25	16	تراودني فكرة الانتحار.	1.55	1.12	منخفضة
		التحكم والسيطرة على الانفعالات ككل	2.92	0.42	متوسطة

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (7) أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مجال التحكم والسيطرة على الانفعالات، تراوحت بين (1.55-4.13)، وجاءت الفقرة التي تنص على "تزعجني الأخبار المؤلمة"، في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي، بلغ (4.13)، وبدرجة تقييم مرتفعة، بينما جاءت الفقرة التي تنص على "تراودني فكرة الانتحار"، في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي، بلغ (1.55)، وبدرجة تقييم منخفضة، وبلغ المتوسط الحسابي لمجال التحكم والسيطرة على الانفعالات ككل (2.92)، وبدرجة تقييم متوسطة.

ثانياً: مجال المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث

للكشف عن استجابات أفراد عينة الدراسة حول فقرات مجال المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث، تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لفقرات هذا المجال، كما هو مبين في الجدول (8).

جدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات
مجال المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم
1	15	أؤمن أن الإنسان يتعلم من أخطائه.	4.42	0.95	مرتفعة
2	7	أرحب كثيراً بالمناقشات والحوار .	4.06	1.06	مرتفعة
3	16	أنا متفائل جداً بالمستقبل .	4.04	1.19	مرتفعة
4	12	أنا راضٍ تماماً عن حياتي ونفسي .	3.74	1.20	مرتفعة
5	29	لدي المقدرة على إقناع الآخرين والتأثير عليهم .	3.69	1.09	مرتفعة
6	4	أتعامل مع أي شخص بسهولة .	3.65	1.15	متوسطة
7	26	يمكنني التكيف مع المشكلات الحياتية .	3.56	1.14	متوسطة
8	14	أدافع عن رأيي حتى لو عرضني ذلك لمشكلات كثيرة .	3.53	1.17	متوسطة
9	5	اعتقد أنني حاسم في اتخاذ القرارات .	3.48	1.08	متوسطة
10	17	أؤمن بشدة بأن العين بالعين .	3.46	1.31	متوسطة
11	28	أواصل عملي بنشاط رغم المعوقات .	3.44	1.20	متوسطة
12	25	أستطيع ممارسة عملي في جميع الأحوال .	3.42	1.17	متوسطة
13	10	أجد صعوبة في تغيير عاداتي .	3.37	1.21	متوسطة
14	27	أبدأ بمصالحة من خاصمني .	3.24	1.34	متوسطة
15	24	أجد سعادة في إنفاذ رأيي حتى لو خالف الآخرين .	3.13	1.28	متوسطة
16	1	أشعر بالإرتياح مهما كان الموقف الذي يواجهني جديداً .	3.11	1.12	متوسطة
17	9	أرتب أعمالي وفق خطة منظمة لا أخرج عنها .	3.00	1.23	متوسطة
18	22	أتجنب حل المشكلات التي ليس لها حلاً واضحاً .	2.99	1.21	متوسطة
19	2	أقبل النقد ولو كان في غير محله .	2.98	1.26	متوسطة
20	21	أنا إنسان غير عصبي .	2.83	1.39	متوسطة
21	11	أحب استخدام كلمات قطعية مثل (يستحيل) عندما أتحدث .	2.73	1.28	متوسطة
22	20	لا بد للإنسان أن يحني رأسه أمام العواصف .	2.67	1.33	متوسطة
23	6	يمكنني أن أتغاضى بسهولة عن الأخبار المؤلمة .	2.62	1.28	متوسطة
24	13	أشعر أن كل يوم جديد يحمل مصائب جديدة .	2.59	1.31	متوسطة
25	19	أرفض حلول الوسط للمشكلات .	2.55	1.28	متوسطة
26	8	يصعب علي تقبل رأي مخالف لرأيي .	2.51	1.27	متوسطة
27	23	أنا غير قادر على إنجاز ما أطمح إليه .	2.44	1.26	متوسطة
28	3	أثور بسهولة لأسباب تافهة .	2.32	1.33	منخفضة
29	18	لا أعترف بخطئي .	2.22	1.20	منخفضة
المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث ككل			3.17	0.44	متوسطة

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (8) أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مجال المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث، تراوحت بين (2.22-4.42)، وجاءت الفقرة التي تنص على "أؤمن أن الإنسان يتعلم من أخطائه"، في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي، بلغ (4.42)، وبدرجة تقييم مرتفعة، بينما جاءت الفقرة التي تنص على "لا أعترف بخطئي"، في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.22)، وبدرجة تقييم منخفضة، وبلغ المتوسط الحسابي لمجال المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث ككل (3.17)، وبدرجة تقييم متوسطة.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى لاختلاف متغيرات المستوى الدراسي، والتخصص، والجنس؟".

للإجابة على هذه السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الاتزان الانفعالي ككل وعلى المجالين، تبعاً لمتغيرات المستوى الدراسي، والتخصص، والجنس، كما هو مبين في الجدول (9).

جدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على مقياس الاتزان الانفعالي ومجالاته تبعاً لمتغيرات المستوى الدراسي والتخصص والجنس

المتغير	المستوى	التحكم والسيطرة على الانفعالات				المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث		الاتزان الانفعالي ككل	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الجنس	ذكر	2.95	0.47	3.26	0.45	3.11	0.41		
	أنثى	2.89	0.38	3.10	0.42	3.00	0.35		
المستوى الدراسي	سنة أولى	2.90	0.42	3.17	0.46	3.05	0.39		
	سنة ثانية	2.95	0.44	3.16	0.38	3.06	0.36		
	سنة ثالثة	3.03	0.32	3.15	0.32	3.09	0.25		
	سنة رابعة	2.85	0.42	3.17	0.31	3.02	0.32		

المتغير	المستوى	التحكم والسيطرة على الانفعالات				المرونة في التعامل مع		الاتزان الانفعالي ككل
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
		الحسابي	المعياري	الحسابي	المعياري	الحسابي	المعياري	
التخصص	تخصصات إنسانية	2.94	0.40	3.17	0.44	3.07	0.38	
	تخصصات علمية	2.90	0.43	3.16	0.43	3.04	0.38	

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (9) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مجالي مقياس الاتزان الانفعالي، والمقياس ككل، تبعاً لمتغيرات المستوى الدراسي، والتخصص، والجنس، ولمعرفة الفروق الإحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي ككل تبعاً لمتغيرات المستوى الدراسي، والتخصص، والجنس، تم تطبيق تحليل التباين الثلاثي (3 Way ANOVA) على المقياس ككل، تبعاً لمتغيرات المستوى الدراسي، والتخصص، والجنس، كما هو مبين في الجدول (10).

جدول (10)

تحليل التباين الثلاثي (3 Way ANOVA) على الاتزان الانفعالي ككل تبعاً لمتغيرات

المستوى الدراسي والتخصص والجنس

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F	الدالة الإحصائية
الجنس	2.43	1	2.43	17.14	0.00
المستوى الدراسي	0.08	3	0.03	0.19	0.91
التخصص	0.29	1	0.29	2.03	0.15
الخطأ	105.32	743	0.14		
المجموع	7075.84	749			
المجموع مصحح	107.96	748			

يظهر من الجدول (10) ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى الاتزان الانفعالي ككل، تعزى لاختلاف متغير الجنس، حيث بلغت قيمة (F) لمستوى الاتزان الانفعالي ككل تبعاً لمتغير الجنس (17.14)، وهي قيمة دالة إحصائياً، وبالرجوع إلى جدول (9) يتبين أن الفروق جاءت لصالح الذكور، بمتوسط حسابي بلغ (3.11)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (3.00).

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى الاتزان الانفعالي ككل، تعزى لاختلاف متغيري المستوى الدراسي، والتخصص، حيث كانت قيم (F) لمستوى الاتزان الانفعالي ككل غير دالة إحصائياً.

ولمعرفة الفروق الإحصائية في مجالات الاتزان الانفعالي، تم تطبيق تحليل التباين المتعدد على مجالي الاتزان الانفعالي، تبعاً لمتغيرات المستوى الدراسي، والتخصص، والجنس، كما هو مبين في الجدول (11).

جدول (11)

تحليل التباين المتعدد على مجالات الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغيرات المستوى الدراسي والتخصص والجنس

المتغير	المجال	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F	الدلالة الإحصائية
الجنس	التحكم والسيطرة على الانفعالات	0.63	1	0.63	3.54	0.06
	المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث	4.92	1	4.92	26.45	0.00
المستوى الدراسي	التحكم والسيطرة على الانفعالات	0.57	3	0.19	1.07	0.36
	المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث	0.06	3	0.02	0.11	0.95
التخصص الدراسي	التحكم والسيطرة على الانفعالات	0.41	1	0.41	2.29	0.13
	المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث	0.20	1	0.20	1.09	0.30

المتغير	المجال	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F	الدالة الإحصائية
الخطأ	التحكم والسيطرة على الانفعالات	131.97	743	0.18		
	المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث	138.33	743	0.19		
المجموع	التحكم والسيطرة على الانفعالات	6499.45	749			
	المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث	7651.89	749			
المجموع مصحح	التحكم والسيطرة على الانفعالات	133.48	748			
	المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث	143.30	748			

يظهر من الجدول (11) ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مجال المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث، تعزى لاختلاف متغير الجنس، حيث بلغت قيمة (F) لمجال المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث تبعاً لمتغير الجنس (26.45)، وهي قيمة دالة إحصائية، وبالرجوع إلى جدول (9) يتبين أن الفروق جاءت لصالح الذكور، بمتوسط حسابي، بلغ (2.95)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (2.89).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مجال التحكم والسيطرة على الانفعالات تعزى لاختلاف متغير الجنس، حيث بلغت قيمة (F) لمجال التحكم والسيطرة على الانفعالات، تبعاً لمتغير الجنس (3.54)، وهي قيمة غير دالة إحصائية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مجالي الاتزان الانفعالي، تعزى لاختلاف متغيري المستوى الدراسي، والتخصص، حيث كانت قيم (F) لمجالات الاتزان الانفعالي غير دالة إحصائية.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: "ما مستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك؟".

للإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس ضبط الذات، والمقياس ككل، كما هو مبين في

الجدول (12).

جدول (12)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات
مقياس ضبط الذات والمقياس ككل

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم
1	7	ألتزم بالمواعيد مع الآخرين.	4.08	1.09	مرتفعة
2	18	أشعر بأنني شخص يمكن الاعتماد عليه.	4.06	1.02	مرتفعة
3	13	أرفض الأمور التي تسيء إليّ.	4.01	1.27	مرتفعة
4	35	ألتزم بمواعيدي في أوقاتها المحددة.	3.99	1.15	مرتفعة
5	1	لدي القدرة على مقاومة الإغراء.	3.86	1.17	مرتفعة
6	29	لدي القدرة على العمل بفعالية لتحقيق الأهداف طويلة الأجل.	3.84	1.02	مرتفعة
7	15	أنظم كل أموري بشكل جيد.	3.70	1.08	مرتفعة
8	22	يرى الآخرون أن لدي انضباطاً ذاتياً قوياً.	3.63	1.12	متوسطة
9	5	يسهل عليّ السيطرة على نفسي.	3.55	1.23	متوسطة
9	17	أتمنى لو كان لدي المزيد من الانضباط الذاتي.	3.55	1.29	متوسطة
11	24	يصعب أن يثبط الآخرون من عزيمتي.	3.37	1.25	متوسطة
12	14	أنفق الكثير من المال.	3.36	1.16	متوسطة
13	8	أواجه صعوبة في الاستيقاظ المبكر.	3.33	1.35	متوسطة
14	27	يعيقني السعي وراء المتعة والمرح عن إنجاز العمل بشكل جيد.	3.25	1.28	متوسطة
15	19	من السهولة أن أنساق وراء مشاعري.	3.18	1.32	متوسطة
16	28	أجد صعوبة في التركيز.	3.15	1.14	متوسطة
17	25	سأكون أفضل لو خففت من التفكير قبل التصرف.	3.14	1.32	متوسطة
17	26	أنخرط بالممارسات الرياضية.	3.14	1.39	متوسطة

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم
19	10	أغير رأيي في كثير من الأحيان.	3.09	1.17	متوسطة
20	23	أؤجل دراستي أو أعمالي إلى آخر لحظة.	3.08	1.29	متوسطة
21	2	أجد صعوبة في خرق العادات السيئة.	3.07	1.21	متوسطة
22	20	أفعل الكثير من الأمور دون تخطيط.	2.95	1.26	متوسطة
23	32	أفقد أعصابي بسهولة.	2.94	1.34	متوسطة
24	9	أواجه صعوبة في معارضة الآخرين.	2.88	1.11	متوسطة
25	12	يصفني الآخرون بأنني مندفع.	2.85	1.35	متوسطة
26	30	أندفع لفعل أمر ما حتى لو عرفت أنه خطأ.	2.55	1.23	متوسطة
27	31	أتصرف دون التفكير بكل الخيارات الموجودة.	2.54	1.24	متوسطة
28	3	أنا كسول.	2.51	1.25	متوسطة
29	6	أقوم ببعض الأفعال السيئة إذا كانت ممتعة.	2.42	1.31	متوسطة
30	11	أفشي كل ما هو لدي دون تفكير.	2.40	1.34	متوسطة
31	16	أعتقد أنني أنغمس في الملذات.	2.34	1.29	متوسطة
31	33	أعتقد أنني كثير المقاطعة لحديث الآخرين.	2.34	1.18	متوسطة
33	4	أحدث بأمور غير مناسبة.	2.21	1.11	منخفضة
34	21	يسهل عليّ إفشاء الأسرار.	1.90	1.23	منخفضة
35	34	أتناول الأدوية بشكل مفرط.	1.87	1.21	منخفضة
		ضبط الذات ككل	3.09	0.43	متوسطة

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (12) أن المتوسط الحسابي لمستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك بلغ (3.09)، وبدرجة تقييم متوسطة، كما أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس ضبط الذات، تراوحت بين (1.87-4.08)، وجاءت الفقرة التي تنص على "ألتزم بالمواعيد مع الآخرين"، في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي، بلغ (4.08)، وبدرجة تقييم مرتفعة، بينما جاءت الفقرة التي تنص على "أتناول الأدوية بشكل مفرط"، في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي، بلغ (1.87)، وبدرجة تقييم منخفضة.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك تبعاً لاختلاف متغيرات المستوى الدراسي، والتخصص، والجنس؟".

للإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس ضبط الذات تعزى لمتغيرات المستوى الدراسي، والتخصص، والجنس، كما هو مبين في الجدول (13).

جدول (13)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس ضبط الذات تبعاً لمتغيرات المستوى الدراسي والتخصص والجنس

المتغير	المستوى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الجنس	ذكر	3.16	0.48
	أنثى	3.04	0.38
المستوى الدراسي	سنة أولى	3.07	0.43
	سنة ثانية	3.17	0.45
	سنة ثالثة	3.13	0.31
	سنة رابعة	3.15	0.45
التخصص الدراسي	تخصصات إنسانية	3.092	0.41
	تخصصات علمية	3.094	0.45

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (13) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس ضبط الذات ككل تبعاً لمتغيرات المستوى الدراسي، والتخصص، والجنس، ولمعرفة الفروق في مستوى ضبط الذات، تم تطبيق تحليل التباين الثلاثي (3 Way ANOVA) على المقياس ككل تبعاً لمتغيرات المستوى الدراسي، والتخصص، والجنس، كما هو مبين في الجدول (14).

جدول (14)

تحليل التباين الثلاثي (3 Way ANOVA) على مقياس ضبط الذات ككل تبعاً
لمتغيرات المستوى الدراسي والتخصص والجنس

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F	الدالة الإحصائية
الجنس	2.85	1	2.85	15.59	0.00
المستوى الدراسي	0.91	3	0.30	1.66	0.17
التخصص	0.13	1	0.13	0.73	0.39
الخطأ	135.70	743	0.18		
المجموع	7287.84	749			
المجموع مصحح	139.56	748			

يظهر من الجدول (14) ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى ضبط الذات، تعزى لاختلاف متغير الجنس، حيث بلغت قيمة (F) لمستوى ضبط الذات تبعاً لمتغير الجنس (15.59)، وهي قيمة دالة إحصائية، وبالرجوع إلى جدول (13) يتبين أن الفروق جاءت لصالح الذكور، بمتوسط حسابي بلغ (3.16)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (3.04).

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى ضبط الذات تعزى لاختلاف متغيري المستوى الدراسي، والتخصص، حيث كانت قيم (F) لمستوى ضبط الذات ككل غير دالة إحصائية.

خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: "هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك؟"

للإجابة على هذا السؤال تم استخراج قيم معاملات الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson Correlation) بين مجالات الاتزان الانفعالي، والاتزان الانفعالي ككل، ومستوى ضبط الذات ككل، كما هو مبين في الجدول (15).

جدول (15)

قيم معاملات الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson Correlation) بين مجالات الاتزان الانفعالي والاتزان الانفعالي ككل ومستوى ضبط الذات

المجال	ضبط الذات
التحكم والسيطرة على الانفعالات	*0.43
المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث	*0.33
الاتزان الانفعالي ككل	*0.42

* دالة عند مستوى ($\alpha = 0.05$).

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (15) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين مستوى الاتزان الانفعالي، ومستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، حيث كانت جميع قيم معاملات الارتباط بين مجالات الاتزان الانفعالي، والاتزان الانفعالي ككل، ومستوى ضبط الذات دالة إحصائياً.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

يتضمن هذا الفصل مناقشة نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها في ضوء أسئلة الدراسة التي هدفت الكشف عن علاقة الاتزان الانفعالي بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، وفيما يلي مناقشة ما تم التوصل إليه من نتائج.

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: "ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك؟".

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاتزان الانفعالي ككل، وعلى جميع المجالات لدى طلبة جامعة اليرموك جاء بدرجة متوسطة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة، التي أشارت إلى مستوى متوسط من الاتزان الانفعالي استناداً إلى طبيعة ومستوى القدرات التي يمتلكها الطلبة في التحكم بانفعالاتهم، بالرغم من أن هذا المستوى من القدرة على الاتزان الانفعالي لم يصل إلى المستوى المطلوب، ولكن في ظل الضغوط والمشكلات التي قد يتعرض لها الطلبة، سواء في المجال الاجتماعي، أو الدراسي، أو من خلال البيئة الجامعية، فإن هذا المستوى يعطي مؤشراً إيجابياً حول قدرة الطلبة على تحقيق مستوى مقبول من الاتزان الانفعالي.

كما ويمكن عزو هذه النتيجة، إلى دور العديد من العوامل والمؤثرات، التي قد تحول دون وصول الطلبة إلى مستوى أفضل من ذلك في تحقيق الاتزان الانفعالي، والتي يبرز في مقدمتها عوامل التربية والرعاية التي يتعرض لها الطلبة أثناء عملية التنشئة الاجتماعية ضمن الأسرة النووية، امتداداً إلى الأسرة الممتدة، والمجتمع ككل، والتي قد تؤثر في سلوكيات الطلبة، أضف إلى

ذلك المرحلة العمرية التي يمتاز بها الطلبة، وما تمتلكه شخصياتهم من دوافع داخلية، ومشاعر، وعواطف، قد تلعب دوراً بارزاً في قدرة الطلبة على تحقيق مستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي. ويرى الباحث، وضمن تفسير هذه النتيجة، أن غياب التوجيه والإرشاد اللازم، سواءً في البيئة الأسرية، أو الجامعية، يلعب دوراً أساسياً، في تحقيق مستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي لدى الطلبة، وبالتالي فإن هذا المستوى من الاتزان الانفعالي لدى الطلبة، بحاجة إلى تنمية وتطوير وتدريب، ولن يتأتى ذلك إلا من خلال التوعية، وتقديم التوجيه المناسب ضمن بيئة أسرية تربية تعليمية متكاملة.

كما وأكد وجهة نظر الباحث ما أشار إليه دسوقي (1995) من أن طلبة الجامعة عرضةً للانفعالات في ضوء ما يتعرضون له من مواقف، ما بين البيئة الجامعية، والبيئة الأسرية، والتي قد تضعهم أمام العديد من المشكلات، والتحديات، التي قد تسهم في تحريك، وإثارة الانفعالات لديهم. واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (عذاب، 2004؛ المزيني، 2001)، التي أشارت إلى أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، جاء بدرجة متوسطة، كما اتفقت مع دراسة كومار (Kumar, 2013)، التي بينت أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة، كان بدرجة متوسطة.

واختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة عرفات (2009)، والمسعودي (2002)، التي بينت نتائجها أن مستوى الاتزان الانفعالي جاء مرتفعاً لدى طلبة الجامعة، كما اختلفت مع دراسة العامري (2007)، جانبوزجي وآخرون (Janbozorgi, et al, 2009)، التي أشارت إلى أن مستوى الاتزان الانفعالي، جاء منخفضاً لدى أفراد عينة الدراسة.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك تبعاً لاختلاف متغيرات المستوى الدراسي، والتخصص، والجنس؟".

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي ككل، وفي مجال المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث، تعزى لاختلاف متغير الجنس، ولصالح الذكور. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي ككل، وفي المجالات، تعزى لاختلاف متغيري المستوى الدراسي، والتخصص.

ويمكن تفسير هذه النتيجة استناداً إلى ما يتمتع به كل من الذكور، والإناث من خبرات ومواقف، قد تسهم في قدرتهم على تحقيق الاتزان الانفعالي، أضف إلى ذلك طبيعة المشاعر والعواطف التي تتحكم وتسيطر على سلوكيات الطلبة، وبالتالي فإن ما يتعرض له الطلاب من مواقف تكون قد أكسبتهم الخبرة في التعامل مع المواقف، والأحداث بنوع من المرونة، والتي لم تصل إلى المستوى المأمول، حيث أن هذه المرونة جاءت بدرجة متوسطة.

كما ويمكن عزو هذه النتيجة إلى البيئة الاجتماعية، والضوابط التي تحكم سلوك الطلبة، فهناك العديد من العوامل الاجتماعية التي قد تلعب دوراً بارزاً في قدرة الطلبة على تحقيق الاتزان الانفعالي ما بين الطلاب، والطالبات، وخاصةً أن القيم والمعايير الاجتماعية تتخذ موقفاً صارماً من أي موقف أو سلوك قد يستثير الطالبات، كما أن قدرة الطلاب على التحمل قد تكون أعلى منها لدى الطالبات، وبمنظرة مقاربية، فإن أي موقف مهما كان بسيطاً، قد يستثير حفيظة الطالبات، ويدفعهن إلى الانفعال، الأمر الذي قد يؤثر في قدرة الطالبات على تحقيق الاتزان الانفعالي.

ويرى الباحث أن عملية الاضطراب الانفعالي لدى الطالبات، قد تتأثر بالعواطف، والمشاعر والأحاسيس، التي قد تستثار لأبسط الأمور، وتأخذ مدة من الزمن لتعود إلى الاستقرار،

حيث هناك العناد، والتوتر، والتردد في حالة حدوث أي موقف من المواقف، وفي المقابل قد تكون الاستثارة العاطفية لدى الذكور أقل حدة، وقد تستقر بعد فترة بسيطة من الزمن، كما أن العوامل الأسرية، والضوابط الاجتماعية تجاه الإناث قد تلعب دوراً بارزاً في تحقيق الاتزان الانفعالي.

وقد تتفق وجهة نظر الباحث في تفسير هذه النتيجة مع ما أشار إليه جورتفيدسون وهاريس (Gottfredson & Hirsch, 1990)، من أن العوامل الأسرية تؤدي دوراً مؤثراً في تطور قدرة الفرد على تحقيق الاتزان، وضبط الذات، وخاصةً طبيعة التنشئة الاجتماعية.

كما يرى الباحث أن ما أشار إليه هالفورد (Halford, 2003) من أن الخبرة السابقة لدى الفرد تلعب دوراً في قدرته على ضبط سلوكه، والسيطرة على الانفعالات. ومن هذا المنطلق فإن ما تتعرض له الطالبات، أو ما اكتسبته الطالبات من خبرة، قد لا تكون بمستوى الخبرة التي يمتلكها الطلاب خلال حياتهم الاجتماعية، والجامعية، الأمر الذي قد يسهم في إيجاد الفروق ما بين الطلاب والطالبات في تحقيق الاتزان الانفعالي.

وفيما يتعلق بعدم وجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي، تبعاً لمتغيري المستوى الدراسي، والتخصص، فيمكن تفسير هذه النتيجة استناداً إلى واقع، وطبيعة البيئة الجامعية، التي يعيش فيها الطلبة وهي بيئة واحدة في مختلف مقوماتها، وتؤثر في الطلبة بمستويات قد تكون متساوية لدى مختلف الطلبة في جميع التخصصات، والمستويات الدراسية، أضف إلى ذلك طبيعة المناهج والمواد الدراسية، التي تركز على الجوانب التعليمية ضمن إطار كل تخصص، وليس هناك أي أنشطة، أو مناهج ترتبط بشكل مباشر في بناء شخصية الطالب النفسية والانفعالية تُقدم لتخصص، أو مستوى دراسي دون الآخر.

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة عرفات (2009)، التي أشارت إلى وجود فروق في

مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الجنس، لصالح الذكور.

واختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة المزيني (2002)، التي أشارت إلى وجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس، لصالح الإناث، كما اختلفت مع دراسة المسعودي (2002)، التي أشارت إلى وجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي، تبعاً لمتغيري الجنس، والتخصص الدراسي، لصالح الإناث، والتخصصات العلمية.

واختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة ضحيك (2004)، التي أشارت إلى عدم وجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي، تعزى لمتغير الجنس، واختلفت كذلك مع دراسة بني يونس (2005)، التي بينت وجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي، لصالح الإناث.

ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: "ما مستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك؟".

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك جاء بدرجة متوسطة، وجاءت الفقرة التي تنص على "التزم بالمواعيد مع الآخرين"، في المرتبة الأولى، وبدرجة تقييم مرتفعة، بينما جاءت الفقرة التي تنص على "أتناول الأدوية بشكل مفرط"، في المرتبة الأخيرة، وبدرجة تقييم منخفضة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة، التي جاءت بدرجة متوسطة من القدرة على ضبط الذات، وهي نتيجة تعطي مؤشراً إيجابياً، ولكنها ليست بالمستوى المأمول، المطلوب توفره لدى الطلبة في المرحلة الجامعية، وبالتالي، فإن هذا المستوى من ضبط الذات، قد يتأثر بالعديد من العوامل سواءً، عوامل ذاتية شخصية داخلية، أم عوامل بيئية اجتماعية خارجية، قد تسهم في التأثير، والحد من قدرة الطلبة على تحقيق مستوى متقدم من ضبط الذات، والسيطرة على السلوكيات، تجاه المواقف التي يتعرض لها الطلبة.

كما أن هناك العديد من المؤثرات، التي في مقدمتها القدرة على تقييم المواقف والأحداث، والوقوف على الأسباب الحقيقية لهذه الأحداث، بما يسهم في إيجاد قدرة لدى الطالب على التعامل مع الأحداث، والتحكم والسيطرة على ردود أفعاله تجاه هذه المواقف. ويؤكد وجهة نظر الباحث في تفسير هذه النتيجة ما أشار إليه حبيب (1996)، من أن الأداء غير المتزن، وغير الملئم قد ينتج عن عدم الفهم الحقيقي، والواضح للأسباب الحقيقية للأحداث، مما يؤدي إلى عدم قدرة الفرد على تحقيق ضبط الذات، وضعف القدرة في التعامل مع ما يواجهه الفرد من مواقف.

كما ويمكن عزو هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه عبد الستار (1994)، الشناوي (1996)، من أن عدم امتلاك الفرد لمهارات وأساليب ضبط الذات قد يفقده القدرة على التعامل مع المشكلات، والضغوط التي تواجهه.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه جوتفردسون وهيرش (Gottfredson & Hirsch, 1990)، من أن طبيعة التنشئة الاجتماعية، والمستوى الاقتصادي، ومستوى دخل الأسرة، وثقافة الوالدين تلعب دوراً بارزاً في تشكيل سلوك الفرد، وتطور قدرته على ضبط الذات. أضف إلى ذلك دور التطور التكنولوجي المتسارع، وما له من تأثيرات في شخصية الطلبة، والقيم والمعايير التي قد تتأثر بهذا التطور، فقد يكون تأثير سلبي، وهذا أيضاً ما أشار إليه السيد (1990)، من أن التطور التكنولوجي قد يؤثر في قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على مشاعره وسلوكاته، بالإضافة إلى التأثير في قدرته على ضبط الذات.

ويرى الباحث أن هناك العديد من الجوانب التي قد تسهم في عدم قدرة الطلبة على تحقيق مستوى متقدم من ضبط الذات لدى طلبة الجامعة، وفي مقدمتها العوامل المرتبطة بالطالب وشخصيته، وقدراته العقلية التي يتمتع بها، من مستوى الذكاء، وطريقة التفكير في التعامل مع

المواقف، وهذا ما أكد عليه سيدني (1998)، من أن الأسلوب، وطريقة التفكير لدى الفرد تؤدي دوراً فاعلاً في تحديد السلوك، وطريقة التعامل مع المواقف التي تواجه الفرد خلال حياته.

كما ويمكن عزو هذه النتيجة إلى القدرات العقلية التي يتمتع بها الطالب، والتي تسهم بدرجة مؤثرة في قدرته على ضبط الذات، وهذا ما أشارت إليه دراسة ميشيل ورودجوز (Mischel & Rodrigues, 1989)، بالإضافة إلى دراسة ديفز وبرات (Davis & Pratt, 1995)، التي أكدت على دور مستوى الذكاء لدى الفرد وقدرته على ضبط ذاته.

واختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة هاي (Hay, 2001)، التي أشارت إلى وجود مستوى منخفض لضبط الذات لدى أفراد عينة الدراسة، واختلفت كذلك مع دراسة كيفتزر وزنج (Kivetz & Zheng, 2006)، عبدالرزاق (2008)، التي أشارت إلى وجود مستوى مرتفع لضبط الذات لدى طلبة الجامعة، واختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة البداينة (2011)، حسين خانزدا وآخرون (Hossein Khanzadeh, et al, 2013)، التي أشارت إلى أن مستوى ضبط الذات لدى أفراد عينة الدراسة، جاء منخفضاً.

رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك تبعاً لاختلاف متغيرات المستوى الدراسي، والتخصص، والجنس؟".

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضبط الذات ككل، تعزى لاختلاف متغير الجنس، وجاءت الفروق لصالح الذكور. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضبط الذات ككل تعزى لاختلاف متغيري المستوى الدراسي، والتخصص.

ويمكن تفسير هذه النتيجة، استناداً إلى جنس الفرد الذي يؤدي دوراً بارزاً في القدرة على تحقيق ضبط الذات، وبالنظر إلى هذه الجوانب، ومن ناحية علمية منطقية، فإن ما يظهر من فروق في القدرة على ضبط الذات ما بين الإناث والذكور، قد يتباين من موقف إلى آخر، فقد

تمتلك الإناث قدرة في مجال ما، قد تسهم في تحقيق ضبط الذات، وقد يمتلك الذكور قدرة في مجالات معينة قد تساعدهم، وتعزز من قدرتهم على ضبط الذات، وهذا ما أشار إليه سليمان (2006)، من أن هناك مجالات متباينة، ومواقف قد يظهر لدى كل من الإناث، والذكور قدرات تجاه هذه المواقف، تبعاً لطبيعة هذه المواقف.

وبالنظر إلى الفروق في القدرة على ضبط الذات، ما بين الذكور والإناث، فقد تباينت وجهات نظر العلماء حول طبيعة هذه الفروق، والعوامل المؤثرة فيها، فقد أشارت دراسة سونج (Songuge, 1989)، من أن الإناث لديهن قدرة تفوق الذكور في ضبط الذات، في حين يرى البعض الآخر أن الإناث أكثر فاعلية في مرحلة ما، ومن خلال دراسة علمية، ولكن طبيعة هذه العلاقة ما بين الجنس والقدرة على ضبط الذات لا تزال غير مؤكدة. وهذا ما أشار إليه لوج وشافاروا (Logue & Chavaroo, 1992)، عندما أشاروا أن العلاقة لا تزال غير واضحة ومؤكدة.

ويرى الباحث أن الفروق ما بين الإناث والذكور في تحقيق القدرة على ضبط الذات، قد يرتبط بعوامل كثيرة تسهم في تحديد طبيعة ردود الفعل والسلوكيات تجاه المواقف التي تواجه الأفراد، وبالتالي قد تتباين ردود الفعل، وذلك تبعاً لهذه المواقف، الأمر الذي قد يسهم في إيجاد الفروق ما بين الجنسين في تحقيق ضبط الذات، ويرى الباحث أن الفروق التي جاءت لصالح الذكور، يمكن عزوها من منطلق قدرة الطلاب على التحمل، والخبرة، التي قد تسهم في إيجاد فروق ما بينهم، وبين الإناث.

وفيما يتعلق بالنتيجة التي أشارت إلى عدم وجود فروق في مستوى ضبط الذات، تبعاً لمتغيري المستوى الدراسي، والتخصص. فيمكن تفسير هذه النتيجة استناداً إلى ما يتعرض له الطلبة على اختلاف مستوياتهم الدراسية، وتخصصاتهم العلمية، من خبرات ومعلومات ضمن البيئة الجامعية، التي هي بيئة مقاربة لدى جميع الطلبة، وبالتالي فإن تأثير هذه الخبرات، والمعلومات،

قد يتساوى لدى جميع الطلبة، الأمر الذي قد يؤدي إلى عدم وجود تأثير؛ ليحدث تبايناً في مستوى ضبط الذات لدى الطلبة.

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة ريزا وآخرون (Reza, et al, 2000)، التي أشارت إلى وجود فروق في مستوى ضبط الذات تبعاً لمتغير الجنس، لصالح الذكور.

خامساً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: "هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك؟"

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاتزان الانفعالي، ومستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، حيث كانت جميع قيم معاملات الارتباط بين مجالات الاتزان الانفعالي، والاتزان الانفعالي ككل، ومستوى ضبط الذات دالة إحصائياً.

ويمكن تفسير هذه النتيجة استناداً إلى ما أشار إليه حسن (1989)، بأن الاتزان الانفعالي يرتبط بتحمل المسؤولية بشكل وثيق مع العديد من متغيرات الشخصية، وخاصةً القدرة على ضبط الذات، فكلما تمتع الفرد بقدرة على ضبط الذات، كلما استطاع أن يسيطر على انفعالاته، ويتمتع باتزان انفعالي يمكنه من السيطرة على سلوكياته، ويكون قادراً على تحمل المسؤولية تجاه مختلف المواقف، وهذا يدعم ما أشارت إليه نتيجة الدراسة الحالية من وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الاتزان الانفعالي، ومستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك.

ويرى الباحث ضمن عزو هذه النتيجة أن الاتزان الانفعالي يُعدّ من العناصر الرئيسة في شخصية الفرد، والذي يتداخل مع ضبط الذات، ويُعدّ المحرك الرئيس لسلوك الفرد والسيطرة على سلوكياته، وهذا ما أشار إليه حبيب (1996) من أن هناك جانبين من أهم جوانب شخصية الفرد، وهما الاتزان الانفعالي، وضبط الذات، اللذان يسهمان في مساعدة الفرد على زيادة الوعي بالأفكار

السلبية، والأداء غير المتزن، حيث أن ضبط الذات يعمل على تقييم المواقف للوقوف على الأسباب الحقيقية، بشكل يساهم في توجيه سلوك الفرد الاتجاه الصحيح، والتعامل مع المواقف بشكل إيجابي، انطلاقاً من تحقيق الاتزان الانفعالي.

كما ويمكن عزو هذه النتيجة انطلاقاً من دور ضبط الذات في التحكم بالسلوك، وتوجيهه الاتجاه الصحيح، وهذا ما أشار إليه حسن (1989)، من أن الاتزان الانفعالي، وتحمل المسؤولية يرتبطان بشكل وثيق مع العديد من متغيرات الشخصية، وخاصة القدرة على ضبط الذات. ومن هذا المنطلق يرى الباحث أن كلما تمتع الفرد بقدرة على ضبط الذات، كلما استطاع أن يسيطر على انفعالاته، ويتمتع باتزان انفعالي يمكنه من السيطرة على سلوكياته.

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة جيفورد (Gifford, 2002)، التي أشارت إلى وجود علاقة بين مستوى ضبط الذات المنخفض، وزيادة مستوى الانفعالات، كما اتفقت مع دراسة تاجني وآخرون (Tangney, et al, 2004)، التي بينت وجود علاقة بين ضبط الذات والانفعالات لدى أفراد عينة الدراسة.

كما اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة هوفمان وآخرون (Hofmann, et al, 2009)، التي أظهرت نتائجها وجود علاقة بين مستوى ضبط الذات المرتفع، والحد من الاندفاع والتهور في سلوكيات الطلبة.

التوصيات

استناداً إلى ما توصلت إليه الدراسة من نتائج يوصي الباحث بما يلي:

- أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك جاء بدرجة متوسطة، بالتالي فإن هذا المستوى الانفعالي لدى الطلبة، بحاجة إلى تنمية وتطوير وتدريب، ولن يتأتى ذلك إلا من خلال التوعية، وتقديم التوجيه المناسب ضمن بيئة أسرية تربوية. والاهتمام بالإرشاد التربوي والنفسي في الجامعة، وخاصةً من قبل عمادة شؤون الطلبة، ومتابعة مشكلات الطلبة النفسية والدراسية.
- استناداً إلى ما أشارت إليه نتائج الدراسة الحالية إلى أن مستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك جاء بدرجة متوسطة، بالتالي فإن مستوى ضبط الذات لدى الطلبة بحاجة إلى تنمية وتطوير، لذلك يجب تنظيم البيئة الجامعية التي تساعد في تنمية وتطوير ضبط الذات، والتي توفر للطلاب المهارات التي تساعد في مواجهة العديد من المشكلات، والقدرة على التحكم في انفعالاته. وتوفير البرامج والأنشطة والفعاليات العلمية والتعليمية والترفيهية التي تساهم في تحقيق الاتزان الانفعالي، والتدريب على ضبط الذات.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- أحمد، سهير. (2003). سيكولوجية الشخصية. الإسكندرية: مركز الإسكندرية للنشر والتوزيع.
- البداينة، ذياب. (2011). أثر مستوى ضبط الذات المنخفض في السلوك لدى عينة من أفراد المجتمع الأردني. مجلة العلوم الاجتماعية، الكويت، 3(39)، 56-73.
- بطاينة، أسامة والجوارنة، المعتصم بالله. (2004). مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة ومعلماتها في محافظة إربد وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، 42(1)، 8-76.
- بني يونس، محمد. (2005). علاقة الاتزان الانفعالي بمستوى تأكيد الذات عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث. 19(3)، 126 - 143.
- بني يونس، محمد. (2007). سيكولوجية الدافعية والانفعالات. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- حبيب، مجدي. (1996). التحكم الذاتي والسمات الابتكارية المصاحبة للتفكير متعدد الأبعاد لدى طلاب المرحلة الجامعية. مجلة علم النفس، 4(2)، 50-79.
- حسن، عبد الحميد. (1989). خصائص الشخصية المرتبطة بموازين النجاح لدى المدرسين في المرحلة الإعدادية. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، بغداد، العراق.
- الخطيب، جمال. (1997). تعديل السلوك: القوانين والإجراءات. عمان: المطابع التعاونية.
- الداهري، صالح. (2008). أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية: الأسس والنظريات. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

- داوود، عزيز والعبيدي، ناظم. (1995). علم نفس الشخصية. كلية التربية، جامعة بغداد، العراق.
- دبيس، سعيد والسمادونى، السيد. (1998). فاعلية التدريب على الضبط الذاتي في علاج اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد. مجلة الخليج، 2(4)، 123-165.
- دسوقي، روية. (1995). فاعلية الذات وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة وبعض الاضطرابات النفسية. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، 1(24)، 96-123.
- دسوقي، كمال. (1990). ذخيرة علوم النفس. القاهرة: وكالة الأهرام للتوزيع.
- الربيعي، علي. (1994). شخصية الإنسان تكوينها طبيعتها اضطراباتها. بغداد: دار الشؤون العامة للنشر والتوزيع.
- ريان، محمود. (2006). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، مصر.
- الريماوي، محمد. (2004). علم النفس العام. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- الزغول، عماد والهنداوي، علي. (2007). مدخل إلى علم النفس. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- سليمان، سناء. (2006). سيكولوجية الفروق الفردية وقياسها. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- سويف، مصطفى. (1996). الاتزان الانفعالي محور من محاور الشخصية. مجلة العربي، 9(1)، 92-116.
- السيد، عبدالحليم. (1990). علم النفس العام. عمان: مكتبة غريب للنشر والتوزيع.

السيد، محمد. (1998). نظريات الشخصية. القاهرة: دار قباء للنشر والتوزيع.

سيدني، جوارد. (1998). الشخصية السليمة. (ترجمة: أحمد الكربولي). القاهرة: دار الفكر للنشر والتوزيع.

الشناوي، محمد. (1996). العملية الإرشادية والعلاجية. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

ضحيك، محمد. (2004). القيم المتضمنة في سلوكيات قادة النشاط الكشفي في مدارس محافظات غزة وعلاقتها بالانحياز الانفعالي. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

الطويل، عزت. (1999). معالم علم النفس المعاصر. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

العامري، سليمان. (2007). الأعراض السيكوسوماتية وعلاقتها بالانحياز الانفعالي لدى عينة من المراهقين. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك خالد، المملكة العربية السعودية.

عبد الرزاق، محمد. (2008). الثقة بالنفس وضبط الذات لدى الموهوبين والعاديين. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، مصر.

عبد الستار، إبراهيم. (1994). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث: أساليبه ومبادئ تطبيقه. القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.

عبد الفتاح، كاميليا. (1990). مستوى الطموح والشخصية. القاهرة: دار النهضة العربية للنشر والتوزيع.

عبدالمجيد، سيد. (2001). السلوك الإنساني بين التفسير وأسس علم النفس المعاصر. القاهرة:

مكتبة الأنجلو المصرية.

عبدلوهاب، كامل. (1999). التعلم العلاجي بين النظرية والتطبيق الأسس العلمية لبرامج تعديل

السلوك. القاهرة: مكتبة النهضة الجامعية.

عذاب، نسمة. (2004). قوة واتجاه العلاقة بين الذكاء والاتزان الانفعالي. رسالة ماجستير غير

منشورة، الجامعة المستنصرية، بغداد، العراق.

عرفات، فضيلة. (2009). الاتزان الانفعالي لدى طلبة إعداد المعلمين والمعلمات وعلاقته

بالضغوط النفسية. مجلة جامعة بغداد، 1(2)، 93-116.

العيسوي، عبدالرحمن. (2002). اضطرابات الطفولة والمراهقة وعلاجها. بيروت: دار الراتب

الجامعية.

غالب، فؤاد. (2012). نمو الأحكام الأخلاقية وعلاقته بالاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي.

أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.

الفرماوي، حمدي وحسن. وليد. (2009). الميتا إنفعالية لدى العاديين وذوي الإعاقة الذهنية.

عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

القطان، سامية. (1986). العلاقة بين الاتزان الانفعالي ومستوى التوكيدية لدى عينة من

المراهقين. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

كفافي، علاء الدين. (1998). الصدق الاكلينيكي لمقياس بارون لقوة الأنا. المجلة العربية للعلوم

الإنسانية، 22(2)، جامعة الكويت، 97-119.

- كناني، ممدوح. (2002). المدخل إلى علم النفس. بيروت: دار الفلاح للنشر والتوزيع.
- المزني، أسامة. (2001). القيم الدينية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوياته لدى طلبة الجامعة الإسلامية. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- المسعودي، عبد. (2002). قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة بناء وتطبيق. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد، العراق.
- مطاوع، إبراهيم. (2004). علم النفس للجميع. القاهرة: الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- الوقفي، راضي. (1998). مقدمة في علم النفس. عمان: دار الشروق.
- يونس، محمد. (2004). مبادئ علم النفس. عمان: دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع.

- Akers, R. (1991). Self-Control as a general theory of crime. *Journal of Quantitative Criminology*, 7(2), 201-211.
- Albright, S., Terranova, M., Honts, C., Goedde, J. & LaChapell, J. (2008). *Perceived Stress and Emotional Stability among Working Adults*. Student Research Conference, 21st Annual Student Research Conference at 26/2/2008 in Turman State University in Kirksville.
- Arneklev, B. (1993). Low self-control and imprudent behavior. *Journal of Quantitative Criminology*, 9(3), 225-247.
- Bandura, A. (1989). *Social foundation of thoughts and actions*. New York, Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, Freeman.
- Barry, T. & Lochman, J. (2004). *Aggression in Adolescents*. USA, The University of Alabama.
- Baumeister, R., Vohs, K. & Tice, D. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Journal of the association for psychological science*, 16, 351-355
- Behncke, L. (2003). *Self-Regulation: A Brief Review*. Melbourne, Athletic Insight, Inc.
- Campbell, S. (2000). Early externalizing behavior problems: Toddlers and preschoolers at risk for later maladjustment, *Development and Psychopathology*, 12(4), 467- 488.
- Corsini, R. (1994). *Encyclopedia of Psychology*. USA, John Wiley and sons.

- Dale, S. (2001). *Self-Regulation through Goal Setting*. Greensboro, University of North Carolina.
- Davis, H. & Pratt, C. (1995). The development of children's theory of mind: The working memory explanation. Special Issue: Cognitive development, *Australian Journal of Psychology*, 47 (1), 25-31.
- Du paul, J. & Hoff, S. (1998): Reducing disruptive behavior in general education classrooms: The use of self management strategies, *School Psychology Review*, 27(2), 290-344.
- Epstein, R. (1997). *Self-help without the hype*. Atlanta, Performance Management Publications.
- Gibbs, J. (1998). Parental Management and Self-control, *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 35(3), 40-70.
- Gifford, A. (2002). Emotion and self-control. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 49, 113-130.
- Gottfredson, M. & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford, CA, Stanford University Press.
- Graziano, W. (1998). Self-monitoring and the self-attribution of positive emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 250-261.
- Greenchan, D. (1994). The historical variability of the age crime relationship. *Journal of Quantitative Criminology*, 10(4) 361-373.
- Haddad, A. (2003). The Effectiveness of a Self-Control Training Program in the Reduction of Stress in a Sample of Secondary Stage Students. *Journal of Educational Sciences (JES)*, 2(3), 117-141.
- Halford, W. (2003). *Brief Therapy for Couples*. New York, Guilford Publications.
- Hay, C. (2001). Parenting, Self-Control, and Delinquency: A test of Self-Control Theory. *Criminology*, 39(3), 707- 736.

- Henley, M. (2010). Teaching self-control to young children. *Reaching Today, S Yonth: The community circle of caring Journal*, 1(1), 13-26.
- Hofmann, W., Friese, M. & Strack, F. (2009). Impulse and Self-Control From a Dual-Systems Perspective. *Journal of the association for psychological science*, 4(2), 162-176.
- Hosseinkhanzadeh, A., Yegeneh, T. & Mojallal, M. (2013). The Relationship of the Religious Orientation and attitudes with Self-Control among Students. *Procedia – Social and Behavioral Science*, 84(9), 759- 762.
- Inzlicht, M., Schmeichel, B. & Macrae, N. (2014). *Why self-control seems (but may not be) limited*. Trends in Cognitive Sciences. Retrieved at 28/1/2014 from: www.sciencedirect.com.
- Janbozorgi, M., Zahirodin, A., Norri, N., Ghafarsamar, R. & Shams, J. (2009). Providing Emotional Stability through Relaxation training. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 15(3), 629- 638.
- Junger, M. & Kampen, M. (2010). Cognitive ability and self-control in relation to dietary habits, physical activity and bodyweight in adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3(5), 7-22.
- Keenan,T. (1999). The role of working memory and inhibitory control in children's understanding of false belief. *Paper presented at the biennial meeting of the Society for Research in Child Development*, Albuquerque, New Mexico.
- Kivetz, R. & Zheng, Y. (2006). Determinants of Justification and Self-Control. *Journal of Experimental Psychology*, 135(4), 572- 587.

- Kumar, P. (2013). A Study of Emotional Stability and Socio- Economic- Status of Students Studying in Secondary Schools. *International Journal of Education and Information Studies*, 3(1), 7-11.
- Locke, E. & Latham, G. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, Prentice Hall.
- Logue, A. & Chavarro, A. (1992). Matching and maximizing in a self-control paradigm using human subjects. *Learning and Motivation*, 21(6), 340–368.
- Logue, A. (1995). *Self-control: Waiting until tomorrow for what you want today*. New York: Prentice Hall.
- Lopez, L. (2000). Self-Control skills as applied to occupational safety. *Revisit de Psychologies de la Universidad de Chile*, 9(1), 61-74.
- Mark, R. (1998). Using a Self-Control Training Procedures to Increase Appropriate Behavior. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 31 (2), 203-210.
- Mischel, W. & Rodriguez, M. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244, 933-938.
- Nicoleta, R. & Vitalia, I. (2013). The Influence of Experiential Analysis on the Emotional Stability in the Unifying Experiential Groups. *Journal of Experiential Psychotherapy*, 16(1), 3-12.
- O'Donohue, W. (1998). *learning and behavior therapy*. Boston, Allyn and Bacon.
- Rachlin, H. (1995). Self-control: Beyond commitment. *Behavioral and Brain sciences*, 18(1), 109-159.
- Rachlin, H. (2000). *The science of Self-control*. Harvard, Harvard university press.

- Rest, J. (1979). *Development in Judging Moral Issues*. Minneapolis University of Minnesota press. USA.
- Reza, N., Robert, S. & Teresa, L. (2000). Self-Control and Social Control: An Examination of Gender, Ethnicity, Class and Delinquency. *Canadian Journal of Sociology*, 25(1), 35-49.
- Schaefer, W. (1992). *Stress management for wellness*. New York: Harcourt Brace Jovanich College Publishers.
- Shafer, W. (2000). *Stress Management For Wellness*. CA, Thompson Learning.
- Skinner, B. (1986). Some thoughts about the future. *Journal Of The Experimental Analysis Of Behavior*, 45, 229-235.
- Songuga, E. (1989). Children's Choice. *Journal of Experimental of Analysis of Behavior*, 51, 185-197.
- Tangney, J., Baumeister, R. & Boone, A. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271- 324.
- Taylor, A. (2001). Views of Nature and Self-Discipline. *Journal of Environmental Psychology*, 21(5), 1-15.
- Wortman, C. (1992). *Psychology*. 4th edition, Mc Grow-Hill, inc.
- Yin, W. (2004). *A Longitudinal study on Family of Structure, Function, Self- Control and Child Problem Behavior*. Graduate School of Criminology. Taiwan.
- Zhu, Y., Au, W. & Cryates, G. (2012). Students' self-control and learning outcome in a university blended course. Retrieved from [**linda.zhu@unisa.edu.au**](mailto:linda.zhu@unisa.edu.au).

Zimmerman, B. (1989). A social cognitive of self-regulated learning.
Journal of Educational Psychology, 81(3), 329-339.

Zimmerman, B. (2000). *Attaining self-regulated learning: a social cognitive perspective*. San Diego, Academic Press.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

ملحق (1)

مقياس الاتزان الانفعالي بصورته الأولية

الأستاذ الدكتور.....حفظه الله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:

يقوم الباحث بدراسة بعنوان "الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك". لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص علم النفس التربوي، ولتحقيق أهداف الدراسة، تم إعداد مقياس للكشف عن الاتزان الانفعالي، المكون من (56) فقرة، موزعة على مجالين، وهما مجال (التحكم والسيطرة على الانفعالات)، ومجال (المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث)، وتتم الاستجابة على فقرات المقياس، وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً).

ولما عهدته فيكم من خبرة وتعاون، فإنني أضع بين أيديكم المقياس بصورته الأولية، راجياً

تحكيمه من حيث:

- سلامة الصياغة اللغوية للفقرات.
- وضوح الفقرة من حيث المعنى.
- مدى إنتماء الفقرة للمجال.
- أية ملاحظات وتعديلات ترونها مناسبة.

شاكراً ومقدراً لكم تعاونكم

الباحث

رمزي عطية

الرقم	الفقرة	سلامة الصياغة اللغوية		وضوح الفقرة		الملاحظات
		سليمة	غير سليمة	واضحة	غير واضحة	
أولاً: مجال (التحكم والسيطرة على الانفعالات)						
1.	أشعر بالهدوء والاطمئنان الداخلي.					
2.	أغضب بسرعة إذا سخر مني أحد.					
3.	لا أتصرف بشكل طبيعي مع الغرباء.					
4.	أنتقم ممن يسيء لي مهما كلفني ذلك.					
5.	لا أشعر بالراحة إلا بعد أن أرد الإساءة.					
6.	أشعر بالخجل عندما أتحدث مع الآخرين.					
7.	أجد صعوبة في التعبير عما أشعر به.					
8.	غرفتي في المنزل منظمة.					
9.	أعتقد أنني محبوب من زملائي.					
10.	أتماسك عندما أتعرض لصدمات انفعالية.					
11.	أنزعج بالأخبار المؤلمة.					
12.	أشعر بالقلق إزاء المواقف الغامضة.					
13.	أشعر بالإجهاد عندما أعجز عن مواجهة مشكلة.					
14.	أشعر أن زملائي يسخرون مني.					
15.	لدي القدرة على الاسترخاء.					
16.	تراودني أفكار بالانتحار.					
17.	أناثر كثيراً بمصائب الآخرين.					
18.	عندما أنفعل وأثور أعاني من التأتأة والتلعثم.					
19.	لدي رغبة في أن أبدأ الشجار.					
20.	أنا إنسان هادئ.					
21.	أخاف من أشياء وهمية.					
22.	أشعر باضطراب لو كانت الأشياء في غير مكانها.					
23.	أحزن بشدة إذا واجهني موقف محزن.					
24.	أستطيع احتواء الأزمة بسرعة.					
25.	أرتبك لوجود ضغط في العمل.					
26.	أقضي كثيراً من اللحظات في سعادة.					
ثانياً: مجال (المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث)						
1.	عندما أواجه مواقف جديدة لا أشعر بالخوف.					
2.	أقبل النقد ولو كان في غير محله.					

الرقم	الفقرة	سلامة الصياغة اللغوية		وضوح الفقرة		الملاحظات
		سليمة	غير سليمة	واضحة	غير واضحة	
3.	أثور بسهولة ولأسباب تافهة.					
4.	أتعامل مع أي شخص بسهولة.					
5.	لا يمكن أن أنسى الإساءة مهما طال عليها الزمن.					
6.	أعتقد أنني حاسم في اتخاذ القرارات.					
7.	يمكنني أن أتغاضى بسهولة عن الأخبار المؤلمة.					
8.	أرحب كثيراً بالمناقشات والحوارات.					
9.	يصعب علي تقبل رأي مخالف لرأيي.					
10.	أرتب عملي في صورة خطة منظمة لا أخرج عنها.					
11.	أجد صعوبة في تغيير عاداتي.					
12.	أحب استخدام كلمات قاطعة مثل (يستحيل) عندما أتحدث.					
13.	أنا راضي تماماً عن حياتي ونفسي.					
14.	أشعر أن كل يوم جديد يحمل مصائب.					
15.	لو أنني مقتنع برأي أذافع عنه حتى لو عرضني لمشكلات كثيرة.					
16.	أؤمن أن الإنسان يتعلم من أخطائه.					
17.	أنا متفائل جداً بالمستقبل.					
18.	أؤمن بشدة بأن العين بالعين.					
19.	لا أعترف بخطئي.					
20.	أرفض الحلول الوسط للمشكلات.					
21.	لا بد للإنسان أن يحني رأسه أمام العواصف.					
22.	أنا إنسان غير عصبي.					
23.	إذا كانت هناك مشكلة ليس لها حل واضح لا أحاول حلها.					
24.	أنا غير قادر على إنجاز ما أطمح إليه.					
25.	أجد سعادة أن انفذ رأيي حتى لو خالف الآخرين.					
26.	أستطيع ممارسة عملي في جميع الأحوال.					
27.	يمكنني التكيف مع المشكلات الحياتية.					
28.	أنا الذي أبدأ بمصالحة من خاصمني.					
29.	أواصل عملي بنشاط رغم وجود المعوقات.					
30.	لدي المقدرة على إقناع الآخرين والتأثير فيهم .					

ملحق (2)

قائمة بأسماء المحكمين

الاسم	الرتبة	التخصص	الجامعة
شفيق علاونة	أستاذ	علم النفس التربوي	اليرموك
فراس الحموري	أستاذ مشارك	علم النفس التربوي	اليرموك
نصر العلي	أستاذ مشارك	علم النفس التربوي	اليرموك
عبدالكريم جرادات	أستاذ مشارك	إرشاد نفسي	اليرموك
عمر الشواشرة	أستاذ مساعد	إرشاد نفسي	اليرموك
رعد الشاوي	أستاذ مشارك	إرشاد نفسي	اليرموك
أحمد الشريفين	أستاذ مساعد	إرشاد نفسي	اليرموك
فواز المومني	أستاذ مساعد	إرشاد نفسي	اليرموك
قاسم سمور	أستاذ مشارك	إرشاد نفسي	اليرموك
محمد مهيدات	أستاذ مساعد	تربية خاصة	اليرموك
أحلام مسعد	أستاذ مشارك	لغة عربية	اليرموك
رسلان بني ياسين	أستاذ مشارك	لغة عربية	اليرموك

ملحق (3)

مقياس الاتزان الانفعالي بصورته النهائية

الأخ الطالب/ الأخت الطالبة حفظهم الله

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

يقوم الباحث بدراسة بعنوان "الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك". وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس التربوي. يوجد بين يديك مقياس للكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي، راجياً الإجابة على جميع الفقرات من خلال وضع إشارة (X) أمام كل فقرة، بما يتناسب وقناعتك الشخصية حول مضمون هذه الفقرة. مع العلم بأن المعلومات التي سيتم الحصول عليها سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي.

شاكراً ومقدراً لكم تعاونكم

الباحث

رمزي عطية

المعلومات العامة:

الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى

المستوى الدراسي: ☐ سنة أولى ☐ سنة ثانية ☐ سنة ثالثة ☐ سنة رابعة

التخصص الدراسي: ☐ تخصصات إنسانية ☐ تخصصات علمية

الرقم	الفقرة	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
1.	أشعر بالهدوء والاطمئنان الداخلي.					
2.	أغضب بسرعة إذا سخر مني أحد.					
3.	أتصرف بشكل غير طبيعي مع الناس الغرباء.					
4.	أنتقم ممن يسيء إلي مهما كلفني ذلك.					
5.	أشعر بالراحة بعد أن أurd الإساءة.					
6.	أشعر بالخجل عندما أتحدث مع الآخرين.					
7.	أجد صعوبة في التعبير عما أشعر به.					
8.	عرفتي الخاصة في المنزل منظمة.					
9.	أعتقد أنني محبوب من زملائي.					
10.	أتماسك عندما أتعرض لصدمات انفعالية.					
11.	ترجعني الأخبار المؤلمة.					
12.	أشعر بالقلق إزاء المواقف الغامضة.					
13.	أشعر بالإحباط عندما أعجز عن مواجهة مشكلة.					
14.	أشعر أن زملائي يسخرون مني.					
15.	لدي القدرة على الاسترخاء في حالات القلق الشديد.					
16.	تراودني فكرة الانتحار.					
17.	أأثر كثيراً بمصائب الآخرين.					
18.	أعاني من التأثأة والتلعثم عندما أنفعل.					
19.	لدي رغبة في أن أبدأ الشجار.					
20.	أخاف من أشياء وهمية.					
21.	أشعر باضطراب إن كانت الأشياء في غير مكانها.					
22.	أشعر بحزن شديد مهما كانت درجة الحزن في المواقف التي تواجهني.					
23.	أستطيع احتواء الأزمات بسرعة.					
24.	أرتبك لمجرد وجود الضغوط في العمل.					
25.	أقضي كثيراً من اللحظات في سعادة.					
26.	أشعر بالإرتياح مهما كان الموقف الذي يواجهني جديداً.					
27.	أقبل النقد ولو كان في غير محله.					
28.	أثور بسهولة لأسباب تافهة.					
29.	أتعامل مع أي شخص بسهولة.					
30.	أعتقد أنني حاسم في اتخاذ القرارات.					
31.	يمكنني ان أتغاضى بسهولة عن الأخبار المؤلمة.					

الرقم	الفقرة	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
32.	أرحب كثيراً بالمناقشات والحوار .					
33.	يصعب علي تقبل رأي مخالف لرأيي.					
34.	أرتب أعمالي وفق خطة منظمة لا أخرج عنها.					
35.	أجد صعوبة في تغيير عاداتي.					
36.	أحب استخدام كلمات قطعية مثل (يستحيل) عندما أتحدث.					
37.	أنا راضي تماماً عن حياتي ونفسي.					
38.	أشعر أن كل يوم جديد يحمل مصائب جديدة.					
39.	أدافع عن رأيي حتى لو عرضني ذلك لمشكلات كثيرة.					
40.	أؤمن أن الإنسان يتعلم من أخطائه.					
41.	أنا متفائل جداً بالمستقبل.					
42.	أؤمن بشدة بأن العين بالعين.					
43.	لا أعترف بخطئي.					
44.	أرفض حلول الوسط للمشكلات.					
45.	لا بد للإنسان أن يحني رأسه أمام العواصف.					
46.	أنا إنسان غير عصبي.					
47.	أتجنب حل المشكلات التي ليس لها حلاً واضحاً.					
48.	أنا غير قادر على إنجاز ما أطمح إليه.					
49.	أجد سعادة في إنفاذ رأيي حتى لو خالف الآخرين.					
50.	أستطيع ممارسة عملي في جميع الأحوال.					
51.	يمكنني التكيف مع المشكلات الحياتية.					
52.	أبدأ بمصالحة من خاصمني.					
53.	أواصل عملي بنشاط رغم المعوقات.					
54.	لدي المقدرة على إقناع الآخرين والتأثير عليهم.					

ملحق (4)

مقياس ضبط الذات بصورته الأصلية بعد ترجمته

الأستاذ الدكتور.....حفظه الله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يقوم الباحث بدراسة بعنوان "الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك". لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص علم النفس التربوي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم ترجمة مقياس ضبط الذات المطور من قبل تانجني وباوميستر وبون (Tangney, Baumeister & Boone, 2004)، والمكون من (36) فقرة، وتتم الاستجابة على فقرات المقياس وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي (دائماً، أحياناً، غالباً، نادراً، أبداً).

ولما عهدته فيكم من خبرة وتعاون، فإنني أضع بين أيديكم المقياس بصورته الأصلية بعد أن تمت ترجمته من قبل الباحث، بالإضافة إلى الصورة الأجنبية، راجياً تحكيمه من حيث:

- سلامة الصياغة اللغوية للفقرات.
- وضوح الفقرة من حيث المعنى.
- سلامة ترجمة الفقرات.
- أية ملاحظات وتعديلات ترونها مناسبة.

شاكراً ومقدراً لكم تعاونكم

الباحث

رمزي عطية

الرقم	الفقرة	مناسبة الفقرة		سلامة الصياغة اللغوية		سلامة الترجمة		ملاحظات
		مناسبة	غير مناسبة	سليمة	غير سليمة	سليمة	غير سليمة	
1.	لدي القدرة على مقاومة الإغراء.							
2.	لدي صعوبة في خرق العادات السيئة.							
3.	أنا كسول.							
4.	أحدثت بأشياء غير مناسبة.							
5.	لا أسمح لنفسى بفقدان السيطرة.							
6.	أفعل بعض الأشياء السيئة بالنسبة لي إذا كانت ممتعة.							
7.	ألتزم بمواعيدي مع الآخرين.							
8.	أواجه صعوبة في الاستيقاظ المبكر.							
9.	أواجه صعوبة في قول "لا" للآخرين.							
10.	أغير رأيي في كثير من الأحيان.							
11.	أفشي كل ما هو في عقلي دون تفكير.							
12.	يصفني الآخرون بأنني مندفع.							
13.	أرفض الأشياء السيئة بالنسبة لي.							
14.	أنفق الكثير من المال.							
15.	أنظم كل أموري.							
16.	أنا منغمس في الملذات في بعض الأحيان.							
17.	أتمنى لو كان لدي المزيد من الانضباط الذاتي.							
18.	أشعر بأنني شخص يمكن الاعتماد عليه.							
19.	أنساق من خلال مشاعري.							
20.	أفعل الكثير من الأمور دون التخطيط المسبق لها.							
21.	لا احتفظ بالأسرار بشكل جيد.							
22.	يرى الآخرون بأن لدي انضباط ذاتي قوي.							

الرقم	الفقرة	مناسبة الفقرة		سلامة الصياغة اللغوية		سلامة الترجمة		ملاحظات
		مناسبة	غير مناسبة	سليمة	غير سليمة	سليمة	غير سليمة	
23.	أؤجل دراستي أو أعمالي إلى آخر لحظة.							
24.	لا يمكن تثبيط عزيمتي بسهولة.							
25.	سأكون أفضل لو توقفت عن التفكير قبل التصرف.							
26.	أنخرط بالممارسات الصحية.							
27.	أتناول الأغذية الصحية.							
28.	تعطيني المتعة والمرح عن إنجاز العمل بشكل جيد.							
29.	أجد صعوبة في التركيز.							
30.	لدي القدرة على العمل بفعالية لتحقيق الأهداف طويلة الأجل.							
31.	لا أستطيع منع نفسي من فعل شيء ما حتى لو عرفت أنه خطأ.							
32.	أتصرف دون التفكير بكل الخيارات الموجودة.							
33.	أفقد أعصابي بسهولة.							
34.	غالباً ما أقاطع الآخرين.							
35.	أتناول أو أستخدم الأدوية بشكل مفرط.							
36.	أصل إلى مواعيدي في الأوقات المحددة.							

ملحق (5)

مقياس ضبط الذات بصورته النهائية

الأخ الطالب/ الأخت الطالبة حفظهم الله

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

يقوم الباحث بدراسة بعنوان "الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك". وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس التربوي. يوجد بين يديك مقياس للكشف عن مستوى ضبط الذات، راجياً الإجابة على جميع الفقرات من خلال وضع إشارة (X) أمام كل فقرة بما يتناسب وقناعتك الشخصية حول مضمون هذه الفقرة. مع العلم بأن المعلومات التي سيتم الحصول عليها سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي.

شاكراً ومقدراً لكم تعاونكم

الباحث

رمزي عطية

المعلومات العامة:

الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى
المستوى الدراسي: ☐ سنة أولى ☐ سنة ثانية ☐ سنة ثالثة ☐ سنة رابعة
التخصص الدراسي: ☐ تخصصات إنسانية ☐ تخصصات علمية

الرقم	الفقرة	دائماً	أحياناً	غالباً	نادراً	أبداً
1.	لدي القدرة على مقاومة الإغراء.					
2.	أجد صعوبة في خرق العادات السيئة.					
3.	أنا كسول.					
4.	أتحدث بأمور غير مناسبة.					
5.	يسهل علي السيطرة على نفسي.					
6.	أقوم ببعض الأفعال السيئة إذا كانت ممتعة.					
7.	ألتزم بالمواعيد مع الآخرين.					
8.	أواجه صعوبة في الاستيقاظ المبكر.					
9.	أواجه صعوبة في معارضة الآخرين.					
10.	أغير رأيي في كثير من الأحيان.					
11.	أفشي كل ما هو لدي دون تفكير.					
12.	يصفني الآخرون بأنني مندفع.					
13.	أرفض الأمور التي تسيء إليّ.					
14.	أنفق الكثير من المال.					
15.	أنظم كل أموري بشكل جيد.					
16.	اعتقد أنني أنغمس في الملذات.					
17.	أتمنى لو كان لدي المزيد من الانضباط الذاتي.					
18.	أشعر بأنني شخص يمكن الاعتماد عليه.					
19.	من السهولة أن أنساق وراء مشاعري.					
20.	أفعل الكثير من الأمور دون تخطيط.					
21.	يسهل علي إفشاء الأسرار.					
22.	يرى الآخرون أن لدي انضباطاً ذاتياً قوياً.					
23.	أؤجل دراستي أو أعمالي إلى آخر لحظة.					
24.	يصعب أن يثبط الآخرون من عزيمتي.					
25.	سأكون أفضل لو خففت من التفكير قبل التصرف.					
26.	أنخرط بالممارسات الرياضية.					

الرقم	الفقرة	دائماً	أحياناً	غالباً	نادراً	أبداً
27.	يعيقني السعي وراء المتعة والمرح عن إنجاز العمل بشكل جيد.					
28.	أجد صعوبة في التركيز.					
29.	لدي القدرة على العمل بفعالية لتحقيق الأهداف طويلة الأجل.					
30.	أندفع لفعل أمر ما حتى لو عرفت أنه خطأ.					
31.	أتصرف دون التفكير بكل الخيارات الموجودة.					
32.	أفقد أعصابي بسهولة.					
33.	أعتقد أنني كثير المقاطعة لحديث الآخرين.					
34.	أتناول الأدوية بشكل مفرط.					
35.	ألتزم بمواعيدي في أوقاتها المحددة.					

ملحق (6)

كتاب تسهيل مهمة موجه من عمادة كلية التربية في جامعة اليرموك
إلى رئاسة الجامعة



جامعة اليرموك
YARMOUK UNIVERSITY

الرقم: ١٣٦ / ١٠٧ / ١٤٣٤
التاريخ: ١٤٣٤ / ١٠ / ١٣
الموافق: ٢٠١٣ / ١٠ / ١٣
جامعة اليرموك - رئاسة الجامعة
الواردة
٧ شهر ١٠ / ٢٠١٣
الرقم التسلسلي: ٩٦٦١
رقم الملف: ٩٦٦١

الاستاذ الدكتور رئيس الجامعة

الموضوع: تسهيل مهمة الطالب رمزي محمد عطية

تحية طيبة وبعد،،،

يقوم الطالب رمزي محمد عطية، ورقمه الجامعي (٢٠١٢٤٠٢٠٤٢)، بدراسة بعنوان "الأثران الاتفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير، في كلية التربية تخصص علم نفس تربوي. ويستدعي ذلك تطبيق اداة الدراسة (استبانه) على عينة من طلبة الجامعة.

ارجو التكرم بالإطلاع والموافقة على تسهيل مهمة الطالب المذكور اعلاه .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،

عميد كلية التربية /
أ.د. أمل الخصاونة

و اراد القول
البحر
١٤٣٤ / ١٠ / ١٣

عبد الله
مدير القبول والتسجيل
لشؤون الطلبة
١٤٣٤ / ١٠ / ١٣

١٤٣٤ / ١٠ / ١٣

Abstract

Attia, Ramzi Mohammed. The Relationship of Emotional Stability with Self-Control Among Yarmouk University Students. Master Thesis, Yarmouk University. (2014). (Supervisor: Dr. Faisel Al-Rabee).

This study aimed to reveal the relationship of emotional stability with self-control among Yarmouk university students. The sample of study consisted of (749) male and female students from Yarmouk university students, selected available method. To achieve the objectives of the study, the researcher used two surveys, the first is emotional stability scale, consisting of (54) items, distributed on two domains, the second is self-control scale, consisting of (35) items, was verified from validity and stability indicators.

The results of the study showed that the level of emotional stability among Yarmouk university students came with a moderate degree. The command and control on the emotions domain came in the first rank, with a moderate degree, while the flexibility in the dealing with positions and events domain came in the second rank, with a moderate degree. It also showed there were statistically significant differences in level of emotional stability as a whole, and in the flexibility in the dealing with positions and events domain, according to differences of variable gender, favor of male, and there were no statistically significant differences in level of emotional stability as a whole, and all domains, according to difference of variables study level, and the specialization.

The results of the study showed that the level of self-control among Yarmouk university students, came with a moderate degree, and the results indicated that there were statistically significant differences in level of self-control, according to the variable gender, favor of the male, and there were no statistically significant differences in level of self-control according to

two variables study level specialization. The results showed there was statistically significant correlation relation between the emotional stability level, and self-control level among Yarmouk university students, and the emotional stability as a whole, and statistically significant of self-control level.

Keywords: Emotional Stability, Self-Control, Yarmouk University Students.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University